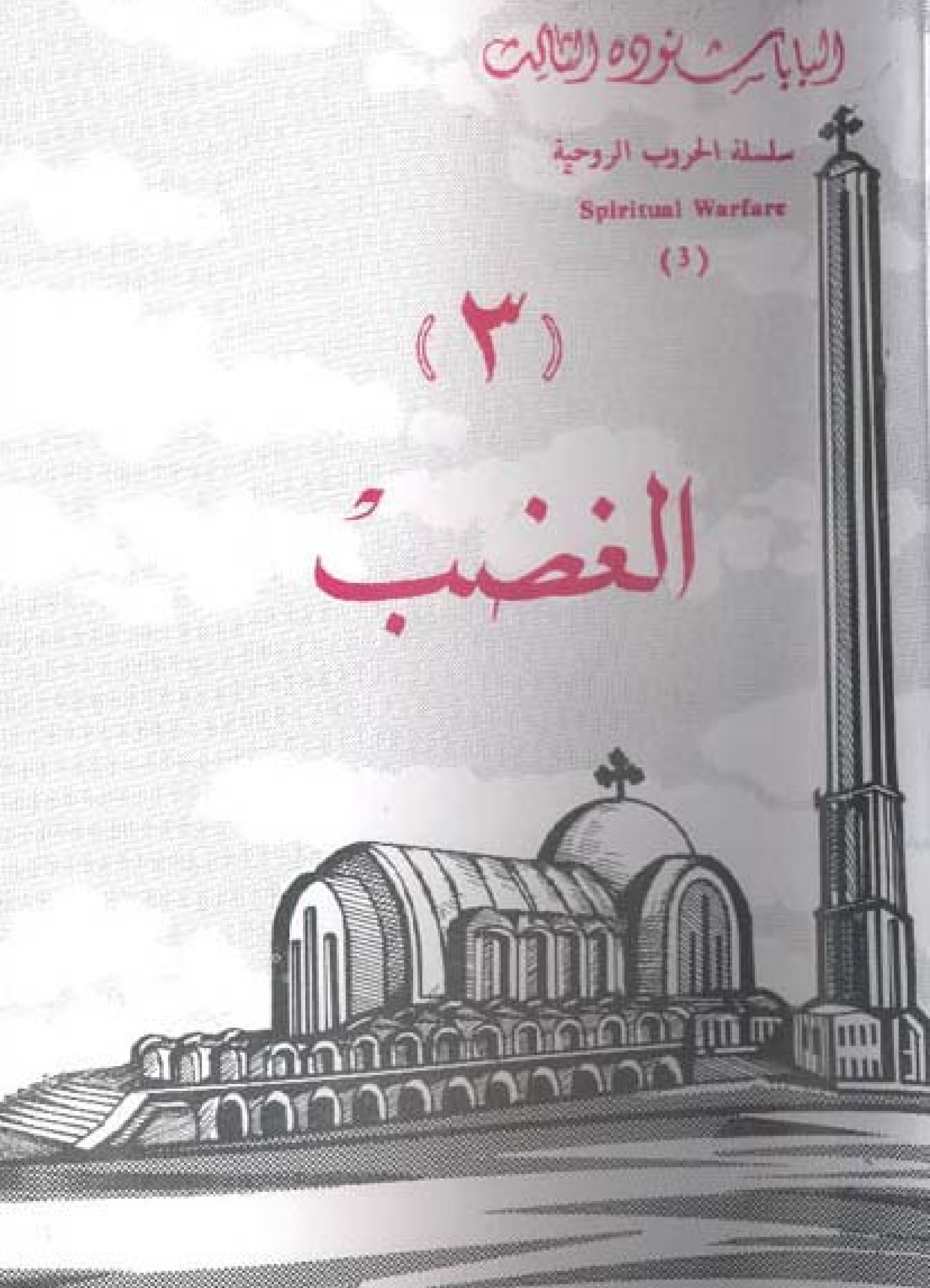
htm




البابا شنوده الثالث
سلسلة الحروب الروحية
Spiritual Warfare
(3)
(٣)
الغضبُ

البـابا شـنوده الثـالث
سلسلة الحروب الروحية

**Spiritual Warfare**

**(3)**



# 3 - Anger

## by H.H. Pope Shenouda III

3rd print

Oct. 1993

Cairo

الطبعة الثالثة

أكتوبر ١٩٩٣
القاهرة



حضرة صاحب القداسة والغبطة

**البابا شنودة الثالث**

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية



# قداسة البابا شنوده الثالث

بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية (١١٧)

# قصة هذا الكتاب

فى أول حياتى كأسقف ، حينما بدأت أدرّس أقوال الآباء النسكية لطلبة الكلية الإكليريكية سنة ١٩٦٢ ، تناولت موضوعين هامين : أحدهما [ حياة السكون ] والثانى [ الغضب والإحتمال ] وقدمت للطلبة مذكرات مطبوعة فى هذين الموضوعين فى بداية سنة ١٩٦٣ أى منذ حوالى ٢٤ عاماً .

**وكنت قد تتبعت أقوال الآباء التى قالوها فى [ الغضب ] وقمت بترجمتها :**

فترجمت ليوحنا كاسيان ما ورد فى كتابيه : المعاهد Institutes ، والمقابلات أو المؤتمرات Conferences مع ما ذكره فى لقاءاته مع آباء قديسين مثل الأنبا بيامون ( فى المقابلة ١٨ ) ، والأنبا يوسف ( فى المقابلة ١٦ ) . وكذلك أقوال القديس دوروثيئوس كما وردت فى مجموعة الفيلوكاليا Philokalia ، وأقوال مار إسحق كما وردت فى ميامره ورؤوس المعرفة ، وأقوال القديس مار أوغريس كما وردت فى ميامره عن محاربات الأفكار . يضاف إلى هذا قصص وأقوال قديسى البرية عن الغضب التى ذكرت فى بستان الرهبان ، أو فى كتاب القديس بلاديوس Historia Lausiaca المترجم إلى الإنجليزية تحت اسم The Paradise of the Eathers .

وكل ذلك وزعناه على الطلبة ، وامتحنوا فيه فى مادة أقوال الآباء ...

ثم أضيف إلى ذلك ما ترجمته من أقوال آباء كثيرين مثل القديس أوغسطينوس والقديس يوحنا ذهبى الفم .

ثم ألقيت محاضرات عن الغضب فى كنيسة الملاك ميخائيل بدمنهور فى سبتمبر سنة ١٩٦٥ قام ابننا القمص ميخائيل صليب بطبعها ونشرها ، وأعاد طبعها أكثر من مرة .

وألقيت محاضرات عن الغضب فى الكاندرائية المرقسية الكبرى بالقاهرة فى ديسمبر سنة ١٩٧١ نشرت فى جريدة وطنى فى ١٩ / ١٢ / ٧١ ، وفى ٢٦ / ١٢ / ٧١ .

وألقيت محاضرات أخرى عن الغضب فى الكاتدرائية الكبرى فى أغسطس وسبتمبر سنة ١٩٨٦ م ضمن محاضرات ألقيناها عن حياة الوداعة .

ثم رأيت أخيراً أن أضع كتاباً عن الغضب والإحتمال يشمل كل ما جاء فى تلك المحاضرات التى ألقيت على مدى ٢٥ عاماً . وهو هذا الكتاب الذى بين يديك .

**وقد سبق وصول هذا الكتاب إليك ، كتاب آخر قدمناه لك عن [ الهدوء ] . وكل من هذين الكتابين يكمل أحدهما الآخر، ويدخلان معاً فى نطاق حياة الوداعة ...**

وهذا الكتاب ليس عن الغضب فقط كحرب ، وإنما عن علاجه أيضاً ، بالإحتمال وبطرق روحية كثيرة .

وإن كان كتاب [ الغضب ] يدخل فى سلسلة [ حياة الوداعة والإتضاع ] ، ذلك لأن الإنسان الوديع المتواضع لا يُغضب أحداً ، ولا يغضب من أحد ... إلاّ أن الغضب أيضاً حرب روحية تدخل فى [ سلسلة الحروب الروحية ] ، هذه التى أصدرنا منها كتابين : الأول [ حروب الشياطين ] . والثانى [ الحروب الروحية ] . وقد شمل الحديث عن ١٤ حرباً روحية .

**فليكن الغضب هو الحرب الثانية عشرة ، وليكن الجزء الثالث من هذه السلسلة . وإلى اللقاء مع البقية ..**

**البابا شنوده الثالث**

# الفصل الاول




نوعان من الغضب

الغضب المقدس

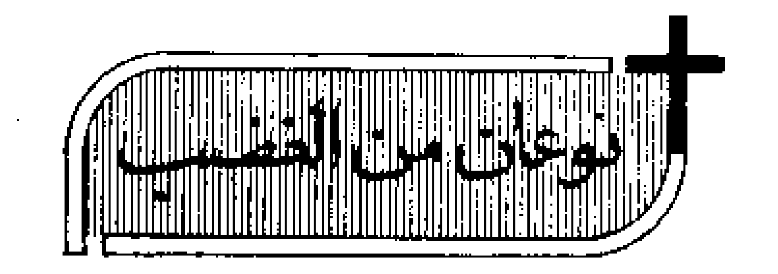
غضب الله

غضب القديسين

الحزم لا النرفزة

اغضبوا لا تخطئوا

لا تغرب الشمس على غيظكم



## نوعان من الغضب

يوجد نوعان من الغضب : أحدهما الغضب الخاطىء ، الذى نعتبره خطية واضحة ، أو مجموعة من الخطايا . ويعبر عن نفسه فى أغلب الأحيان بالنرفزة أو بالحدة . وسيكون هذا النوع من الغضب هو موضوعنا الأساسى .

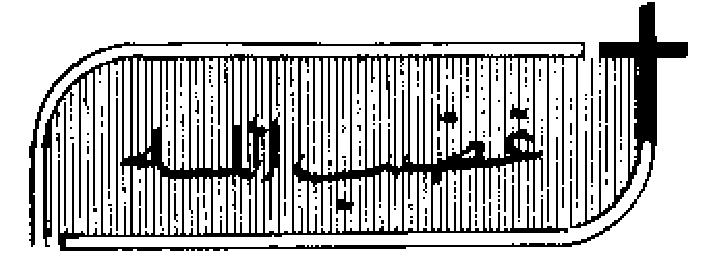
على أنه يوجد غضب آخر سليم ، لا عيب فيه . بل قد يكون غضباً مقدساً أو غضباً واجباً . وسنتحدث عنه الآن قبل أن نتكلم عن خطية الغضب .



## الغضب المقدس

**وهو غضب لأسباب مقدسة من أجل الحق ، ولا تدخل فيه الذات ، ويكون بأسلوب سليم ، وليس بعصبية أى ليس بنرفزة . ولا يكون بجهل ، ولا بسرعة ...**

والكتاب المقدس يعطينا أمثلة من غضب الله ، وغضب الرسل والأنبياء . كما يعطينا التاريخ أمثلة من غضب القديسين .



## غضب الله

**كم من مرة غضب الله على البشر وعلى الخطاة .. والغضب هنا معناه عدم الرضا .**

وكان الله فى غضبه ينذر أحياناً ، ويعاقب فى أحيان أخرى ، أو يوبخ وينتهر .

لقد غضب الله على أهل نينوى ، لما صعد شرهم أمامه (يون ١ : ٢) . وأرسل لهم يونان النبى لينادى عليهم بالهلاك . ولكنهم لما تابوا ، لم يوقع الرب بهم الشر الذى تكلم أن يصنعه بهم (يون ٣ : ١٠) .

وغضب الله على بنى إسرائيل لما عبدوا العجل الذهبى ، وأراد إفناءهم . ولكنه لم ينفذ فيهم هذه العقوبة بسبب شفاعة موسى النبى فيهم (خر ٣٢ : ٧-١٤) .

**الغضب هنا معناه عدم رضى الرب عن الشر . وأخذ التعبير صورة العقوبة أو التهديد بها .**

وغضب الرب على قورح وداثان وإبيرام ، ففتحت الأرض فاها وابتلعتهم وبيوتهم وكل ما كان لهم (عد ١٦ : ٣١) . وغضب على الشعب الذى تذمر بسببهم ، وضربهم بالوبأ . ومات فى ذلك اليوم أربعة عشر ألفاً وسبعمائة « لأن السخط كان قد خرج من قبل الرب » (عد ١٦ : ٤٩ ، ٤٦) .

والأمثلة كثيرة فى الكتاب . ولذلك نطلب فى صلواتنا أن لا يغضب الله علينا .

**ونقول للرب : « إرفع غضبك عنا » ( لحن افنوتى ناى نان ) .**

وهذا هو ما قاله موسى للرب ، لما أراد إفناءهم : « لماذا يارب يحمى غضبك على شعبك ...؟ » (خر ٣٢ : ١١) . وهذا ما يقوله داود النبى فى المزمور : « يارب لا تبكتنى بغضبك ، ولا تؤدبنى بسخطك » (مز ٦ : ١) . وارميا النبى يقول للرب فى مراثيه : « إرددنا يارب إليك فنرتد ، جدد أيامنا كالقديم . هل كل الرفض رفضتنا ؟ هل غضبت علينا جداً ؟ » (مرا ٥ : ٢١ ، ٢٢) .

ومن أمثلة غضب الله على الشر والأشرار ، قول الرسول :

**« لأن غضب الله معلن من السماء على جميع فجور الناس وإثمهم » (رو ١ : ١٨) .**

وقد قيل أيضاً : « الذى لا يؤمن بالابن ، لن يرى حياة أبدية ، بل يمكث عليه غضب الله » ( يو٣ : ٣٦ ) . كما قيل إن غضب الله يأتى على أبناء المعصية ( أف ٥ : ٦ ؛ كو٣ : ٦ ) . وكلمة « الغضب » فى كل هذه الأمثلة تعنى العقوبة ، ولا تعنى النرفزة التى يقع فيها الناس .

**لذلك من أمثلة غضب الله : يوم الدينونة :**

والقديس يوحنا الرائى أبصر الخطاة خائفين فى ذلك اليوم ، حتى الملوك والعظماء والأغنياء والأمراء والأقوياء ... « أخفوا أنفسهم فى المغاير وفى صخور الجبال . وهم يقولون للجبال والصخور إسقطى علينا وأخفينا عن وجه الجالس على العرش وعن غضبِ الحَمل . لأنه قد جاء يوم غضبه العظيم ، ومَنْ يستطيع الوقوف » ( رؤ٦ : ١٥-١٧ ) . وقد أطلقت عبارة « كأس غضب الله » على العذاب الابدى ( رؤ١٤ : ١٠ ) .

**قداسة الله ترفض الشر وتنفر أو تشمئز منه وتدينه . وقد أطلق على هذا الرفض وهذه الدينونة عبارة « غضب الله » .**

ومن أمثلة هذا الأمر أنه فى معجزة شفاء الرب لصاحب اليد اليابسة ، لما كان اليهود يراقبونه هل يشفيه فى السبت ... حدث أنه « نظر حوله إليهم بغضب ، حزيناً على غلاظة قلوبهم ، وقال للرجل : مد يدك .. » ( مر٣ : ١-٥ ) . وعبارة « غضب » هنا تعنى إشمئزاز الرب من الشر . وكان غضبه فى هذا المثال بدون عقوبة .

**ونلاحظ فى الحديث عن غضب الله ... إنه طويل الأناة بطىء الغضب .**

أعلنها ناحوم النبى فقال : « الرب بطىء الغضب ... » . ( نا ١ : ٣ ) .

وقد صرح بهذا يونان النبى فى عتابه مع الله ، إذ قال له : « لأنى علمت أنك إله رؤوف ورحيم ، بطىء الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر » ( يون ٤ : ٢ ) . وقيل أيضاً : « الرب إله رحيم ورؤوف ، بطىء الغضب وكثير الإحسان » ( خر٣٤ : ٦ ) .

**إن الله بطىء الغضب . وأيضاً غضبه لا يستمر .**

إختبر داود النبى هذه الحقيقة فقال : « الرب رحيم ورؤوف ، طويل الروح وكثير الرحمة . لا يحاكم إلى الابد ، ولا يحقد إلى الدهر » (مز١٠٣ : ٨، ٩). وقال فى تركيز :

**« لأن للحظة غضبه .. » ( مز ٣٠ : ٥ ) .**

والمقصود بغضب الله ، أن نستيقظ روحياً ، فلا نستغل رحمته ونستهين بغنى لطفه وإمهاله وطول أناته (رو٢ : ٤ ) و يقودنا ذلك إلى الاستهتار واللامبالاة ...




كان القديسون ودعاء . ولكن وداعتهم لم تكن تعنى سلبية مطلقة من جهة الشر ، أو عدم إنفعال على الإطلاق ، إذ كانوا يغضبون أحياناً غضباً مقدساً ، يعلنون به سخطهم على الخطية . وسنضرب لذلك أمثلة منها :

## ١ ـ غضب موسى النبى :

نعم ، موسى النبى الذى قال عنه الكتاب : « وأما الرجل موسى فكان حليماً جداً أكثر من جميع الناس الذين على وجه الأرض » (عد١٢ : ٣ ) . موسى هذا ، لما أبصر بنى إسرائيل يرقصون و يعبدون العجل الذهبى ، يقول الكتاب عنه : « فحمى غضب موسى . وطرح اللوحين من يديه وكسرهما ... ثم أخذ العجل الذى صنعوه وأحرقه بالنار وطحنه وذراه » وو بخ هرون ... (خر٣٢ : ١٩-٢١ ) .

**ليس معنى الوداعة برودة فى الطبع ، بحيث لا ينفعل الإنسان إطلاقاً ، ولا يتحرك بالغضب !!**

فالوديع قد يغضب أحياناً ، معبراً عن سخطه على الشر . ولكنه يغضب بأسلوب يتفق مع وداعته . يغضب ولا يخطىء ( أف ٤ : ٢٦ ) .

وهنا نرى موسى النبى يوبخ أخاه هرون فى حزم ، حتى أن هرون إرتبك أمامه ... ومع كل ذلك تشفع موسى فى الشعب لكى لا يفنيهم الله .

## ٢ ـ غضب اليهو :

كان الرابع بين أصحاب أيوب الصديق . وظل صامتاً طوال فترة جوارهم مع أيوب التى إستغرق سردها ٢٨ أصحاحاً . وأخيراً يقول الكتاب :

**« فحمى غضب اليهو بن برخئيل البوزى من عشيرة رام . على أيوب حمى غضبه ، لأنه حسب نفسه أبر من الله . وعلى أصحابه الثلاثة حمى غضبه ، لأنهم لم يجدوا كلاماً وإستذنبوا أيوب » (أى ٣٢ : ٢ ، ٣ ) .**

تكلم اليهو ، ووبخ أيوب . ولم يستطع أيوب أن يجيب بحرف واحد كما أجاب على أصحابه الثلاثة . واليهو هو الوحيد الذى لم يوبخه الله من بين أصحاب أيوب . وكان فى غضبه يتكلم فى حكمة بكلام الله ، مع أنه كان أصغر الموجودين سناً ... ولم يخطىء إطلاقاً فى غضبه ، بل كان يُفَصّلُ كلمة الحق باستقامة .

**وعبارة « غضب اليهو » أو « حمى غضبه » لا تعنى هنا النرفزة ، إنما تعنى أن الذى حدث أمامه ، لم يسترح له ضميره .**

لذلك وقف يحتج عليه ، و يبيّن الحق . لأنه كان ملآناً أقوالاً ، وكان روح باطنه يضايقه ( أى ٣٢ : ١٨ ) . وكان إنساناً لا يحب المحاباة ولا التملق ...

مثال آخر نذكره للغضب المقدس وهو :

## ٣ ـ غضب نحميا :

نحميا العظيم ، الذى غار غيرة للرب ، وأعاد بناء سور أورشليم ، بل أعاد البناء الروحى المشعب فى أيامه ، هو وزميله عزرا الكاتب .

**لقد غضب جداً ، لأن العظماء يقرضون الشعب بالربا .**

وكان الفقراء قد صرخوا يشتكون من هذا النير الواقع عليهم ، ومن أنهم فى جوعهم رهنوا بيوتهم وكرومهم وحقولهم . وهنا يقول نحميا : « فغضبت جداً حين سمعت صراخهم وهذا الكلام . وشاورت قلبى فىَّ . وبكّت العظماء والولاة . وقلت لهم إنكم تأخذون الربا كل واحد من أخيه . وأقمت عليهم جماعة عظيمة .. » ( نح ٥ : ١ ـ ٧ ) . لقد غضب . وعالج المشكلة بحزم ، وليس بعصبية . وأمر العظماء أن يردوا الرّبا الذى أخذوه من الفقراء . وأقام العدل بين الناس . وفى كل ذلك لم يخطىء ...

## عقوبة عالى الكاهن :

لقد أخطأ أولاد عالى الكاهن خطيئة بشعة فى خيمة الإجتماع . وكان لابد من أخذ حق الله منهم . ولكنه تهاون فى ذلك ، ووبخهم بأسلوب غير حازم ( ١ صم ٢ : ٢٢-٢٥ ) .

**وكانت النتيجة أن الله عاقب عالى الكاهن عقوبة مخيفة جداً ، لأنه لم يغضب غضبة مقدسة على أولاده ليردعهم عن خطاياهم .**

وهكذا كلّم الله صموئيل النبى — وهو بعد صبى — وحمّله رسالة إلى عالى الكاهن . وقال له : « هوذا أنا فاعل أمراً فى إسرائيل ، كل مَنْ سمع به تطن أذناه . فى ذلك اليوم أقيم على عالى كل ما تكلمت به على بيته ... وقد أخبرته بأنى أقضى على بيته إلى الأبد ، **من أجل الشر الذى يعلم أن بنيه قد أوجبوا به اللعنة على أنفسهم ولم يردعهم .** ولذلك أقسمت لبيت عالى أنه لا يُكفّر عن شر بيت عالى بذبيحة أو بتقدمة إلى الأبد » ( ١ صم ٣ : ١١-١٤ ) .

ووقع عالى الكاهن من على كرسيه « فانكسرت رقبته ومات » كما مات إبناه ، وماتت كنته وهى تضع طفلها ( ١ صم ٤ : ١٨ ، ١٧ ، ٢٠ ) . وكانت عقوبة إلهية لعالى وابنيه وزوجة ابنه ، لأنه لم يغضب للرب .

**هناك مواقف تحتاج إلى حزم . والحزم فيها يدخل فى نطاق الغضب المقدس ، ولا يكون غضباً خاطئاً ولا غضباً باطلاً .**

وإن كان الشخص المسئول لا يغضب مطلقاً ، ولا يتصرف بحزم مهما كانت الأخطاء ، ولا يقيم الحق والواجب ، فإنه بلا شك يكون مخطئاً ، ويكون مقصراً فى مسئوليته . ولكن هناك فرق بين الحزم والنرفزة .




**ولنضرب لذلك أمثلة من الحياة العملية :**

١ - ربما تتقدم فتاة للتناول من سر الافخارستيا المقدس ، وهى فى زينة متبرجة غير لائقة ، فيثور عليها الأب الكاهن فى عصبية ظاهرة ، و ينتهرها بشدة ، و بكلمات قاسية أمام باقى السيدات ، فتترك الكنيسة وهى متألمة ساخطة ، وربما لا تعود إلى الكنيسة مرة أخرى . بينما كاهن آخر فى نفس الوقت ، يقول للفتاة كلمة حازمة فى هدوء وفى سر ، و بطريقة مقنعة وليست جارحة ، وتقتنع الفتاة ، وتتنبه للخطأ فلا تعاوده .

٢ - مثال آخر : مدرس فى مدرسة : لا يحفظ التلاميذ النظام ، فيفقد أعصابه ، و يظل يصيح و يوبخ وربما يشتم و يضرب ، و يلاحظ الطلبة أنه سهل الاستثارة فيتخذونه لعبتهم ، ويجدون لذة فى إثارته . بينما مدرس آخر يضبط نظام الفصل بحزم ، دون نرفزة ، و يكون موضع إحترام التلاميذ وطاعتهم .

٣ - و بنفس الوضع نتكلم عن أب جسدانى ، أو أى إنسان فى موضع الرئاسة ، أو فى وظيفة التربية . قد يتصرف فى حزم وحسم . ومن حقه بل من واجبه أن يتصرف هكذا . ولكنه فى غضبه لا يخطىء .

**٤ - مثال آخر : وهو أن الكنيسة المقدسة قد غضبت على البدع والهرطقات وعالجتها بكل حزم .**

واضح جداً موقف الكنيسة فى المجامع المسكونية والمكانية ، وفى أحكام الآباء البطاركة والأساقفة حماة الإيمان . بل إن رسولاً عظيماً إشتهر جداً بالحب حتى لقبوه : [ يوحنا الحبيب ] نراه يقول فى حزم فى آخر رسالته الثانية : « إن كان أحد يأتيكم ولا يجيء بهذا التعليم ، فلا تقبلوه فى البيت ، ولا تقولوا له سلام . لأن مَنْ يسلّم عليه ، يشترك فى أعماله الشريرة » ( ٢يو١٠ ، ١١ ) . هذا هو الحزم والغضب للحق ، فى غير نرفزة .

**٥ - قال القديس دياراخوس : الغضب العفيف هو ذلك الذى لو استعملته حواء مع الحية ، ما كانت قد إنفعلت باللذة الألمية .**

أى لو كانت أمنا حواء غضبت لأن الحية قالت لها ما هو عكس وصية الله ، وفى هذا الغضب رفضت نصيحة الحية ، ما كانت قد أخطأت . ونقصد بالغضب هنا الحزم فى رفض كل غرض خاطىء . وندعو إلى هذا الحزم كل إنسان يتعرض لإغراء أثيم . لا تقل ( الوداعة ) وتستسلم وتخطىء !!

**٦ - ومثال آخر هو موقف بولس الرسول من خاطىء كورنثوس .**

هذا القديس العظيم الذى تكلم عن المحبة كأعظم الفضائل ( ١ كو١٣ : ١٣ ) ، نراه فى نفس الرسالة يغضب جداً بسبب ذلك الخاطىء الزانى ، ويصدر عليه حكماً شديداً يأمر فيه باسم ربنا يسوع المسيح : « أن يُسلّم مثل هذا للشيطان لهلاك الجسد ، لكى تخلص الروح فى يوم الرب » ( ١ كو٥ : ٥ ) . وفى نفس الوقت يوبخ أهل كورنثوس توبيخاً شديداً ، حتى أنه يذكر فى رسالته الثانية إليهم أنه أحزنهم ويقول : « لأنه إن كنت أحزنكم أنا ، فمَنْ هو الذى يفرحنى إلاَّ الذى أحزنته » ( ٢ كو٢ : ٢ ) . وعاد فعفا عن ذلك الخاطىء لما تاب وانسحق ( ٢ كو٢ : ٦، ٧ ) .

**ولهذا كله يمكن أن يغضب الإنسان ولا يخطىء ، إن كان غضباً مقدساً . على أن هناك معنى آخر لقول الكتاب : « إغضبوا ولا تخطئوا » ( أف ٤ : ٢٦ ) .**



أجاب يوحنا كاسيان على سؤال هام هو :

**متى ينفع الغضب ويصلح ؟**

**فقال إن الأستثناء الوحيد [1] الذى يصلح فيه الغضب ، هو غضبنا على خطايانا وشهواتنا ونقائصنا .**

---

(١) يوحنا كاسيان : كتاب المعاهد : حرب الغضب .

ويرى أن هذا هو الاستعمال الطبيعي للغضب فينا . فيقول : [ إن لنا إستعمالاً للغضب مغروساً بامتياز فينا ، من أجله وحده فقط من المفيد والنافع لنا أن نسمح بالغضب . أعنى عندما نكون غاضبين وحانقين ضد عواطف القلب الشهوانية ومتكدرين ، لأن الأمور التى نخجل من فعلها أو التفوه بها أمام الناس ، قد قامت فى خفايا قلوبنا ... مرتعبين أقصى الرعب من عين الله الذى لا يمكن أن تخفى عليه أسرار القلوب ] .

**وضرب كاسيان مثلاً بداود الملك ، عندما إشتهى أن يشرب ماء من بئر بيت لحم ،** فاقتحم ثلاثة من رجاله الأبطال معسكر العدو وجلبوا له الماء . ولكن داود ضربه قلبه ، وغضب على نفسه كيف يرمى رجاله إلى الخطر لكى يشرب هو. وفى الحال سكب الماء على الأرض دون أن يرضى شهوته فى الشرب ، معبراً عن ذلك بقوله : حاشا لى يارب أن أفعل ذلك ، أن أشرب دم أولئك الرجال الذين خاطروا بأنفسهم ( ٢صم٢٣ : ١٥-١٧ ) .

ثم تعرض كاسيان لقول الكتاب : « اغضبوا ولا تخطئوا » ( أف ٤ : ٢٦ ) . وقد إقتبسها القديس بولس الرسول من مزامير داود ( مز٤ : ٤ ) . وشرح أنها تنطبق على تفسيره فى حصر غضبنا ضد أنفسنا فقال : البعض أمروا أن يغضبوا بطريقة سليمة ، ولكن على أنفسنا وعلى الأفكار الشريرة التى تقوم فينا .

**ووضح أنه بغضبنا على هذه الأفكار الشريرة لا نخطىء . أى لا يكون فى غضبنا خطأ . كما أن من نتيجة غضبنا على هذه الأفكار أننا لا نخطىء .**

وقال إن تكملة الآية ( مز ٤ : ٤ ) تشرح أن هذا هو المعنى الأكثر وضوحاً . إذ بعدها مباشرة « الذى تقولونه فى قلوبكم ، إندموا عليه فى مضاجعكم » . أى أن كل ما تفكرون فيه فى قلوبكم ، عندما تندفع فيكم المثيرات .. هذا وبخوه وعدلوه بندم صحيح ...

وأراد كاسيان أن يثبت تفسيره هذا بحسبما وردت هذه الآية فى رسالة القديس بولس ، فقال : [ إن الرسول المغبوط بولس ، عندما استشهد بهذه الآية وقال : « إغضبوا ولا تخطئوا » أضاف : « لا تغرب الشمس على غيظكم ، ولا تعطوا إبليس مكاناً » ( أف ٤ : ٢٦ ) ] .




يفسر كاسيان كلمة « الشمس » هنا تفسيراً رمزياً ، بأنها شمس البر ( ملا ٤ : ٢ ) . ولم يسمح كاسيان بتفسير الآية حرفياً ، **وإلاَّ كان الرسول يسمح بأن يستمر غيظنا حتى الغروب ..!** .

وفى هذا يقول : إن كان شرعياً أن نغضب حتى غروب الشمس ، فإن تخمة سخطنا ، أو إنتقام غضبنا ، سيمكنه أن يلعب دوراً كاملاً للألم والإثارة الخطرة قبل أن تميل الشمس إلى غروبها .

**ورأى كاسيان أن التفسير الحرفى لهذه الآية يتناقى مع ما تسلمه من تعليم الشيوخ الذين « لم يسمحوا للغضب ولا بلحظة واحدة يجد فيها مدخلاً إلى قلوبنا » .**

وهكذا لجأ إلى التفسير الرمزى فقال : [ وعن هذه الشمس ، فإن الله يذكر ذلك بوضوح على لسان النبى عندما يقول : « ولكن لأولئك الذين يخافون إسمى تشرق شمس البر والشفاء فى أجنحتها » ( ملا ٤ : ٢ ) ] .

ويستطرد : [ إن كان من الخطر أن يغرب شمس البر على سخطنا ، وإن كنا عندما نغضب فإننا فى الحال نعطى لإبليس مكاناً فى قلوبنا ، فكيف إذن يوصينا الرسول قبلاً أن نغضب بقوله « اغضبوا ولا تخطئوا » ؟! ألا يقصد هذا بوضوح :

**اغضبوا على أخطائكم وعلى طباعكم . لئلا إن قبلتموها ، فإن المسيح ــ شمس البر ــ يبدأ بسبب غضبكم أن يغرب عن عقولكم المظلمة . وإذ يرحل عنكم ، فإنكم تهيئون مكاناً لإبليس فى قلوبكم .**

## تعـــليق :

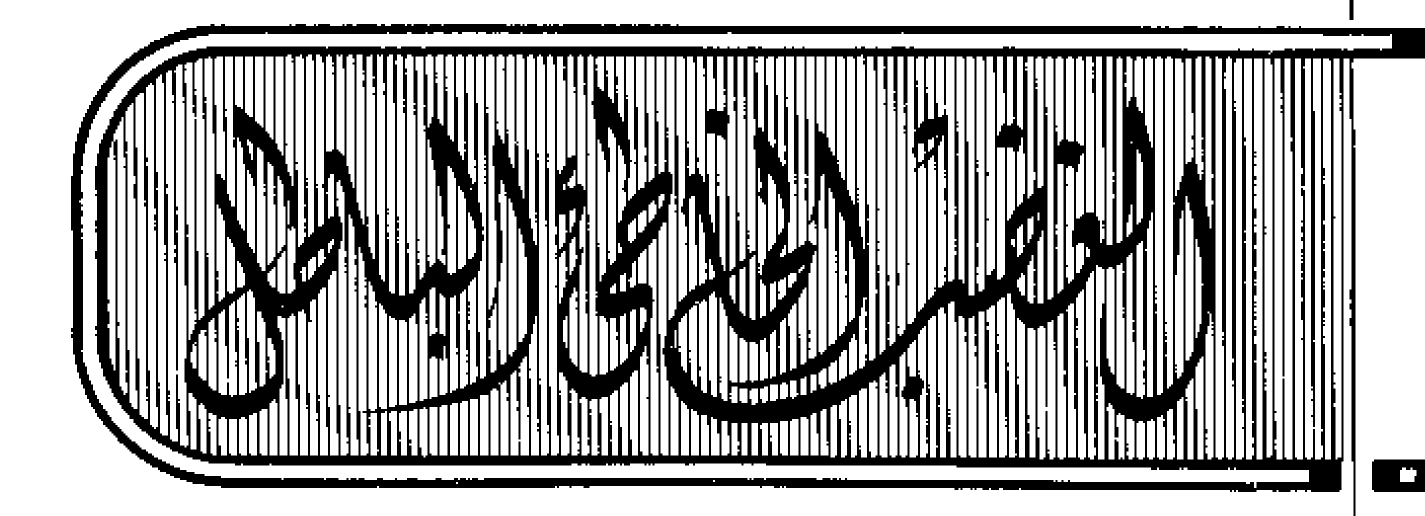
إننا لا نمانع مطلقاً فى أن يكون أحد تفاسير هذه الآية «اغضبوا ولا تخطئوا» هو الغضب على خطايانا ونقائصنا . فليس كل غضب هو غضب على الآخرين فقط ، بينما توجد عيوب فى النفس تستلزم الغضب أيضاً ..

**لذلك إغضب على الخشبة التى فى عينك ، قبل أن تغضب على القذى الذى فى عين أخيك (مت ٧ : ٥) . ولا تطوى الليل دون أن تغضب على خطاياك ..**

فإن غضبت على نفسك الخاطئة ، لا تخطىء ، لأنه غضب فيه إصلاح لنقائصك . وغضبك على خطاياك ، إنما يدعوك إلى التوبة .

ونحن لا نريد أن نتمادى فى التفسير الرمزى ، لأن هناك حالات غضب مقدس غير غضبنا على أنفسنا ، ذكرنا أمثلة لها . وأيضاً لكى لا ندين القديسين الذين يغضبون من أجل الحق . إنما فى الغضب المقدس ، نفرق بين الغضب والنرفزة . فالنرفزة خطأ ... والقديسون قد غضبوا من أجل الحق دون نرفزة . فالنرفزة هى عدم ضبط للأعصاب ...

# الفصل الثانى



ما هو الغضب الخاطىء ؟

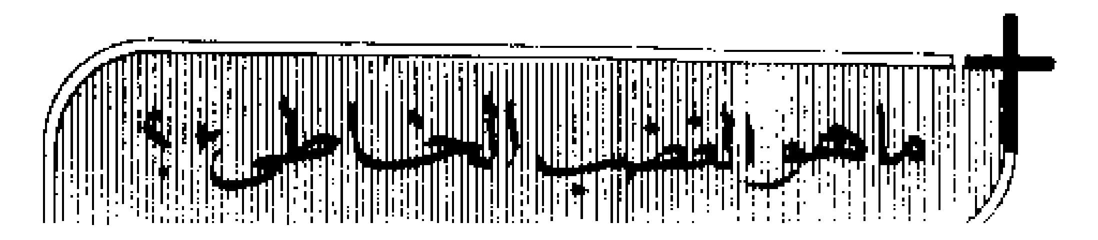
أقوال الكتاب فيه .

ذم الآباء له .

خطية منفرة ومركبة .

أمثلة من الغضب الخاطىء .

نتائج الغضب السيئة .




هناك غضب باطل ، عنه قال السيد المسيح له المجد : « قد سمعتم أنه قيل للقدماء لا تقتل ، ومَنْ قتل يكون مستوجب الحكم . وأما أنا فأقول لكم إن كل مَنْ يغضب على أخيه باطلاً ، يكون مستوجب الحكم » ( مت ٥ : ٢١ ، ٢٢ ) . والخطورة هنا أن السيد قد تحدث عن الغضب الباطل فى نطاق حديثه عن القتل ...

**والغضب الباطل هو غضب لأسباب شخصية ، أو لأمور مادية أو عالمية ، وليس لسبب مقدس .**

وقد وجه أحد الإخوة سؤالاً إلى القديس الأنبا بيمن عن معنى الغضب الباطل الذى ورد ذكره فى العظة على الجبل فى ( مت ٥ : ٢٢ ) فأجاب :

**[ إن عاملك أخوك بالظلم والإساءة والاحتيال ، فغضبت بسبب هذا ، فإن غضبك هذا يكون باطلاً ، لأنك غضبت لأجل أسباب باطلة ... ] .**

و يكمل القديس حديثه فيقول : [ ولكن إن أراد أحد أن يبعدك عن الله ، فحينئذ إن غضبت ، يكون ذلك شيئاً حسناً ] .

والغضب الباطل له مظهران : أولهما أنه لأجل أمور باطلة زائلة دنيوية أو لمسائل شخصية .

**وثانيهما أن هذا الغضب يتم بطريقة باطلة ، يفقد فيها الإنسان أعصابه ويخطىء ...**

وهكذا يمكن القول بأن الغضب الباطل هو أيضاً غضب خاطىء فيه النرفزة وتوتر الأعصاب مع ما يصاحب هذا من أخطاء سنذكرها إن شاء الله ...



يكفى فى ذم الغضب ما ورد فى رسالة القديس يعقوب الرسول ، إذ يقول :

**« لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله » ( يع ١ : ٢٠ ) .**

ولعل المقصود هو الغضب الإنسانى ، الذى لأسباب بشرية ... فهو لا يتفق مع البر الذى يريده الله ... ولذلك نرى أن الرعاة يشترط فيهم الكتاب عدم الغضب . إذ ورد فى الرسالة إلى تيطس عن شروط الأسقف أنه « لا يكون غضوباً ... ولا ضراباً ... بل متعقلاً ورعاً ضابطاً لنفسه » ( تى ١ : ٧ ، ٨ ) .

وقد وردت آيات كثيرة فى سفر الأمثال ضد الغضب ، نذكر من بينها :

**« الرجل الغضوب يهيج الخصام ، والرجل السخوط كثير المعاصى »** ( أم ٢٩ : ٢٢ ) . وسنذكر إن شاء الله هذه المعاصى الكثيرة المتسببة عن الغضب ، حينما نتحدث عن الغضب بصفته خطية مركبة . وقد ورد فى سفر الأمثال أيضاً : « الحجر ثقيل ، والرمل ثقيل . وغضب الجاهل أثقل منهما » ( أم ٢٧ : ٣ ) . وعن هذا الجهل ورد فى سفر الجامعة :

**« لا تسرع بروحك إلى الغضب . لأن الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) .**

ومن هنا يتبين أن الغضب بعيد عن الحكمة . فالحكيم يبعد عن الغضب الجاهل .

ونرى أن أبانا يعقوب أبا الآباء فى مباركته لأبنائه قبل موته ، تكلم بشدة عن غضب ابنيه شمعون ولاوى ، فقال :

**« معلون غضبهما فإنه شديد ، وسخطهما فإنه قاس »** ( تك ٤٩ : ٤٦ ) .

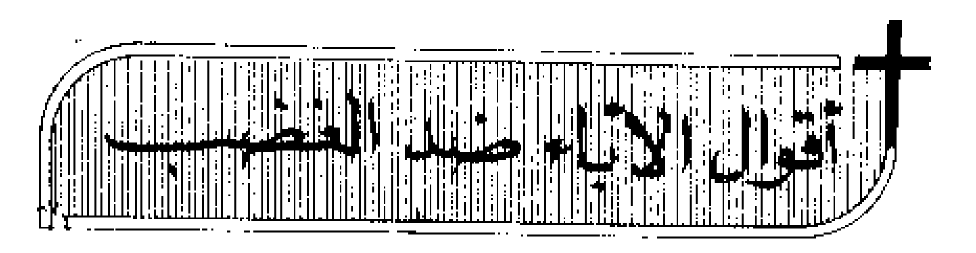
ومن أجل هذا السبب قال : « فى مجلسهما لا تدخل نفسى ، بمجمعهما لا تتحد كرامتى » . ولعله فى قراره هذا يذكرنا بقول الكتاب :

**« لا تستصحب غضوباً ، ومع رجل ساخط لا تجىء » ( أم ٢٢ : ٢٤ ) .**

ولا ننسى نصيحة القديسة رفقة لإبنها يعقوب ، لما إشتد عليه غضب أخيه عيسو. فقالت له : « إهرب إلى أخى لابان إلى حاران ، وأقم عنده ... حتى يرتد سخط أخيك ، حتى يرتد غضب أخيك عنك .. » ( تك ٢٧ : ٤٣-٤٥ ) . ذلك لأن عيسو فى حقده على يعقوب من أجل البركة التى باركه بها أبوه ، قال فى قلبه ... أقتل يعقوب أخى ( تك ٢٧ : ٤١ ) .

والكتاب يمنعنا عن الغضب بأنواعه ، فيقول الرسول :

« **ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح** ... وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض ، شفوقين متسامحين ، كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح » ( أف ٤ : ٣١، ٣٢ ) .




قال مار أوغريس : الغضب موجه بالطبيعة إلى إثارة الحرب مع الشياطين ، وإلى الصراع مع كل نوع من اللذة الخاطئة . ولكن الشياطين إذ تجذبنا إلى الشهوات العالمية ، تجعلنا نستخدم الغضب فى محاربة الناس ، الأمر الذى هو ضد الطبيعة .

**القديس مار أوغريس**

كما أن الماء يضطرب بقوة الريح ، كذلك الغضوب يضطرب بأفكار الرجز .

الإنسان الوديع هو مثل ينبوع رائق يروى كل أحد بطيبه . أما الغضوب فهو معكر كل حين ، ولا يعطى ماء للعطشان . النفس غير الغضوبة تصير مسكناً للروح القدس ، والمسيح يستريح فى قلب الوديع المملوء بالسلام .

عينا الغضوب شريرتان مملوءتان دماً ، وهو طالب بقلب قلق . وأما وجه الوديع فهو بهى ، وعيناه تنظران بحشمة .

صلاة الغضوب هى بخور نجس مرذول . وقربان الغضوب ذبيحة غير مقبولة .

**القديس مار أوغريس**

**قال شيخ :**

إن الذى يخاصمه أخوه ولا يحزن قلبه ، فقد تشبه بالملائكة . فإن خاصمه هو أيضاً ، ثم رجع من ساعته فصالحه ، فهذا هو عمل المجاهدين . أما الذى يُحزن إخوته ويحزن منهم ، ويمسك الحقد فى قلبه ، فهذا مطيع للشيطان ومخالف لله . ولا يغفر الله له ذنوبه ، إن لم يغفر هو لإخوته .

**بستان الرهبان**

إذا صار الإنسان كاملاً فى كل الحسنات ، بينما فى قلبه وجد على أخيه ، فهو غريب عن الله .

**القديس الأنبا باخوميوس**

ولو أقام الغضوب أمواتاً ، فما هو مقبول عند الله ، ولا يُقبل إليه أحد من الناس .

**القديس الأنبا أغاثون**

إن الذى يصوّم فمه عن الغذاء ، ولا يصوّم قلبه عن الغضب والحقد ولسانه عن الأباطيل ، فصومه باطل .

صلاة الحقود كبذار وقع على الصخر ... الحقود يستثمر فى صلاته ، ما يستثمره الزارع فى البحر من الحصاد .

النفس العاقر هى التى لبست الحقد والغيظ وضيق الصدر والكآبة والضجر والإضطراب ، وتدين قريبها بجيد وردىء .

**مار إسحق**

القلب المتوقد بالغضب هو فارغ من العزاء الخفى ، وعادم أيضاً من المعزين الذين من خارج . لأن العزاء الجوانى هو الذى يقبل العزاء البرانى و يهتم به ..

الموضع الذى فيه حركة الغضب والحسد ، لا يمكن أن تثبت أو تقام فيه الفضائل .
وإن وُجدت فإنها تنحجب بظلمة الغضب والغيرة والتكدر .

**إن كنت ترى أن المذمات توجعك ، فاعلم أنك مسروق من المجد الباطل .**
**مار إسحق**

الرجل الشهوانى ، وإن لم يكن رزيناً ولا هادئاً ، لكن تفيض منه حلاوة الحب والرحمة . والرجل الغضوب ، وإن كان متأسساً فهيماً ، لكن يعمل فيه عكر الدم الأسود للظلام ، ونفسه مريرة ومملوءة كآبة وغيظاً ، وهو متغير اللون وسىء المنظر..

سلاح الغضب يؤذى صاحبه . وسلاح التواضع يشرّف لابسيه .
طول الروح هو طبيب قانيه ... والغضب فى القلب كالسوس فى الخشب .
الغضب هو كلسبُ كَلِبٌ ينبح على كل الناس . لأن الغضوب لا يستطيع أن يتكلم بالسلام .

الغضب يوصل إلى السخط . فعندما يجن الشخص و يتمكن السخط منه ، يمتلىء ضميره من الحقد . والحقد يحرك الغضب والرجز ، و يظهر سخطه عندما تسنح له الفرصة حسب إرادته .
**القديس يوحنا الأسيوطى**

الغضب هو ألم لا إستحياء فيه ولا خجل . و وداعة الرجل أن يقمع الغضب .
**القديس مار إفرام**
شيطان الحرد هذا ، مظلم ومرّ الفعل ، يذكّر النفس بأعمال قد عبرت أو هى مزمعة أن تحدث . و يوقظ الغضب ... وربما تخطف الشياطين العقل ، وتطيش به ، وتنقله من قرية إلى قرية ، ومن بيت إلى بيت ، وتذكره بكلام و بأعمال ترد إلى الضمير..

قلب الغضوب مستوحش من أسرار الله ... إحذر من الحرود لأنه شيطان متجسد ...
الو يل للحرود فإن قلبه مسكن للأفاعى ... الحرود مع مَنْ يصطلح ؟! لأنه دائماً يكدر قلبه و يُبعد عنه روح الله .
**الشيخ الروحانى**

قال الأب إيرايس : مَنْ لا يقدر أن يضبط لسانه وقت الغضب ، فلن يقدر أن يغلب ولا صغيرة من صغار الآلام .

قال شيخ : إحذر الغضب لأنه يظلم العقل ، و يلقى من النفس مخافة الله . إن الغضب أبو الجنون . فمَنْ يقبله لا يكون وديعاً أمام الله .

**بستان الرهبان**

الغضب هو حركة للجنون . والذى يقتنيه لنفسه فإنه يحيره ، ويجعل النفس مثل الوحوش ... الغضوب قلبه صغير ، يفكر أن يجازى الشر بالشر . له قساوة فى الكلام وفى الفعل . لا يشاء أن يرحم . يغضب حتى على الحيوان .

يتحرك بالغضب . يبغض أخاه بقلبه . يتقول عليه كلاماً ردياً . يقاومه . يخاصم . يشتم . يدين .

الشيطان يلقى فىَّ غضباً على أخى . يمنعنى من الإجابة باتضاع . ينزع محبتى للإخوة . يذكرنى بالشر على أخى . كأنه زهدنى أو جلب علىَّ خسارة ، أو صنع بى ما لا يليق . يجعل قلبى مملوءاً بالشر أثناء الصلاة .

**القديس مار أوغريس**

الغضب هو أسرع الآلام كلها . إنه يثار و يلتهب ضد إنسان قد عمل أو يبدو أنه عمل للشخص ضرراً . وهو يقسّى النفس أكثر وأكثر . و يأسر العقل أثناء الصلاة ، ويجلب وجه مَنْ أساء . وإذ يقيم فى النفس يتحول إلى عداء ...

**القديس مار أوغريس**

مَنْ يقدر أن يشرح بطريقة وافية الآثار الشريرة التى للغضب ؟ أية عظة يمكن أن تصف كيف أنه مخجل هذا المرض ؟!

**إنك ترى أن آلام الشخص المصروع بروح نجس تظهر فى الذين يسيطر عليهم الغضب ..!**

تأمل جنباً إلى جنب علامات الشيطان وعلامات الغضب ، وأى فارق يوجد بين الاثنين ! عين مَنْ عليه شيطان حمراء كالدم وحائرة ، لسانه غير مستقر ، وكلامه خشن ، وصوته يُسمع حاداً كالنباح ... و يتنفس بشدة ...

وهذه العلامات مشتركة ... رأسه مندفعة بوحشية . و يداه تعملان حركات لا يشعر بها . وكل جسده يهتز . ورجلاه تتمايلان . هذا الوصف مشترك بين المرضين .

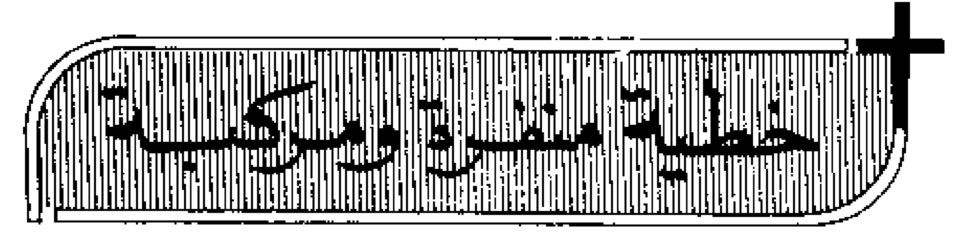
إنهما يختلفان فى شيء واحد . وهو أن أحدهما إختيارى ، والآخر يحدث لضحاياه ضد إرادتهم .

**القديس اغريغوريوس**
**أسقف نيصص**

السخوط يقتل نفسه .. هو غريب عن السلامة ، وعادم الصحة . لأن جسده يذوب كل حين ، ونفسه مغمومة ، و بشرته ضامرة ، ولونه لا نضارة له . وذهنه يتغير ، وأفكاره تنبع كفيض النهر . وهو ممقوت من الكل ، ومرذول عند الله والناس .

إنه خالٍ من طول الأناة ومن المحبة . ومن أجل أمر حقير يثير خصومات ، ويجمع لذاته البغض ..

**القديس مار أفرام**




ليس الغضب مجرد خطية بسيطة ، بل هو مجموعة من الخطايا مركبة معاً فى أسبابها تشعباتها ونتائجها .

### ١ ـ خطية فيها الحدة والعصبية :

سواء من جهة حدة الصوت أو علوه أو إنفعاله ، يشترك فيها الصوت مع الأعصاب مع الملامح أيضاً . و يكون الإنسان كله فى حالة غضب ، أو ثورة ..

### ٢ ـ ومع الغضب يوجد عدم المغفرة :

لأنه لو حدث أن الشخص قد غفر لمَنْ أساء إليه ، ما كان يغضب عليه ولا ينفعل ولا يثور ... وحينما لا يغفر الإنسان لغيره فى حالة الغضب يعرض نفسه لفقدان غفران الله ، إذ قيل « إن لم تغفروا للناس زلاتهم ، لا يغفر لكم أبوكم السماوى زلاتكم » ( مت ٦ : ١٥ ) .

### ٣ ـ ويحمل الغضب داخله قسوة فى القلب :

تزداد شدة هذه القسوة بإزدياد حدة الغضب . وقد تصل فى بعض الحالات إلى الضرب وإلى الاعتداء . وقد تصل أحياناً إلى القتل ، كما فكر عيسو فى غضبه أن يقوم و يقتل يعقوب أخاه ( تك ٢٧ : ٤٥ ) . وقد قيل فى الكتاب : « الغضب قساوة » ( أم ٢٧ : ٤ ) .

### ٤ ـ ولذلك يحمل الغضب أيضاً لوناً من البغضة :

ذلك لأن « المحبة تحتمل كل شىء » ( ١ كو ١٣ : ٧ ) . ولكن فى وقت الغضب ، و بخاصة الغضب الشديد ، تختفى مشاعر المحبة . وإذا إزدادت حدة الغضب ومدته ، يتحول إلى كراهية ...

### ٥ ـ وخطية الغضب تتنافى مع الوداعة ومع اللطف :

فيها يفقد الإنسان وداعته . يفقد حلمه وهدوءه . و يفقد اللطف والبشاشة والحنان ، و يتحول إلى إنسان ثائر يقرب طبعه من طبع الوحوش ...

### ٦ ـ وفى الغضب يفقد فضيلة التواضع أيضاً :

لأنه كما يقول القديس دوروثيئوس : إن الإنسان المتواضع لا يُغضب أحداً ، ولا يغضب من أحد .

فالمتواضع باستمرار يجلب الملامة على نفسه فلا يغضب . كما أنه يلتمس بركة كل أحد وصلواته ورضاه ، لذلك لا يسمح لنفسه بأن يُغضب أحداً . أما الغضوب فهو على عكس هذا . ولذلك ...

### ٧ ـ خطية الغضب ترتبط دائماً بخطية إدانة الآخرين :

لأنه لولا أن الغضوب يدين غيره ، ما كان يثور عليه . وقد تصل هذه الإدانة إلى مستويات صعبة . وقد تكون على غير حق . وهنا ...

### ٨ ـ يقع الغضوب أحياناً فى خطية الظلم :

فيحكم على غيره بأحكام هو برىء منها ، أو على الأقل لم يصل إلى مستواها . وقد تدفعه إلى الغضب أفكار مبنية على سوء الظن . وفى سوء ظنه يتصور حدوث أمور لم تحدث . ولكنه فى ظلمه يؤكد أن ما يظنه هو حقيقة واقعة ..

### ٩ ـ وفى غضبه قد يقع فى الشتيمة والإهانة :

و يتلفظ بألفاظ جارحة ، و يفقد إحترامه لغيره ، و يتصرف بأسلوب غير لائق ، يلومه عليه الناس ، وقد يندم هو عليه حينما تهدأ أعصابه الثائرة .

وفى كل هذا يكون مداناً . لأن السيد الرب قال فى العظة على الجبل : « مَنْ قال لأخيه رقا ( أى أقل عبارة تدل على عدم الإحترام ) يكون مستوجب المجمع » ( مت ٥ : ٢٢ ) .

### ١٠ ـ وقد يقع فى كثير من خطايا اللسان :

ولا نستطيع أن نحصى هذه الخطايا ، لأنها تتوقف على مدى حدة الغضب ، ومدى عدم قدرة الغضوب فى ضبط أعصابه وفى ضبط مشاعره وفى ضبط لسانه .

### ١١ ـ وإذا ترسب الغضب فى القلب يلد حقداً :

وقد تبدأ المشاعر تتطور من غيظ وسخط ، حتى تصل إلى الحقد . ثم تتبادل المواضع : فالحقد أيضاً يلد غضباً وغيظاً وسخطاً ... و يصير القلب مستودعاً لعديد من المشاعر الخاطئة ، كل منها تشجع الأخرى .

### ١٢ ـ والغضب هو ثورة تهدف إلى الإنتقام :

فالغضوب يريد أن ينتقم لنفسه ، لكرامته أو لحقوقه . يريد أن يرد اعتباره . وأن يكافىء الشر بالشر . وبهذا يدخل فى الإنتقام . ولذلك فإن القديس بولس الرسول

يقول : « لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء ، بل اعطوا مكاناً للغضب » ( رو١٢ : ١٩ ) . أى اعطوه مكاناً يخرج منه أو يتسرب منه . افتحوا له فتحة فى القلب يخرج منها ، ولا تخزنوه داخلكم .

### ١٣ - والغضب يحمل داخله خطية أخرى هى عدم الإحتمال :

لأنه لو إستطاع أن يحتمل إساءة المسيء ما كان يغضب . ولكن بغضبه يدل على ضيق الصدر وضيق القلب وعدم القدرة على الاحتمال .

### ١٤ - وقد يتحول الغضب إلى خصومة وإلى معارك :

لأنه ما يخطيء به الإنسان فى غضبه ، ربما لا يستطيع أن يعالج نتائجه . **فما تلفظ** به من شتائم أو إهانات أو تهديدات أو جرح للشعور أو إتهامات ظالمة ... هذا كله قد يترك فى نفسية الطرف الآخر تأثيرات عميقة قد تدفعه هو أيضاً إلى العداوة والإنتقام . وهكذا حتى لو تاب الغضوب عن غضبه ، ربما تظل نتائج غضبه باقية ..

### ١٥ - وتدخل فى خطية الغضب أيضاً خطية إعثار الآخرين :

فالغضوب يعثر الطرف الآخر الذى يغضب عليه ، و يعثر أيضاً كل مَنْ شاهد ثورة الغضب وسمع ما تردد فيها من الفاظ غير لائقة ومن هياج وصياح ...

### ١٦ - ومع الغضب قد تكمن خطية التهور والإندفاع :

فغالباً ما يكون الغضب مصحوباً بالتسرع أو نتيجة للتسرع والإندفاع ، حيث يأخذ الإنسان قرارات خطيرة وهو فى حالة إنفعال . وتكون هذه القرارات ضد نفسه أو ضد الآخرين . **ومثال ذلك غضب داود النبى من نابال الكرملى** حيث قال : « هكذا يصنع الله لأعداء داود وهكذا يزيد ، إن أبقيت من كل ماله إلى ضوء الصباح بائلاً بحائط » وأمر غلمانه أن يتقلد كل واحد منهم سيفه ( ١صم ٢٥ : ٢٢ ، ١٣ ) . وكان — فى حمو غضبه — على وشك أن يقتل نابال وكل الذين له ... لولا أن هدأته إبيجايل .

### ١٧ - وفى الغضب فقدان للصورة الإلهية :

فالإنسان قد خُلق على صورة الله ومثاله ( تك ١ ) . ولكنه فى حالة الغضب لا يكون هكذا . بل يبدو فى صورة منفرة معثرة ، لا تتفق مع المستوى الروحى اللائق به .

**١٨ ـ وقد يفقد الغضوب كثيراً من علاقاته :**

يفقد علاقته بِمَنْ يغضب عليه . كما أن كثيراً من قضايا الطلاق والمشاكل الزوجية سببها الغضب . وقد يفقد الإنسان علاقته بالله والكنيسة فى وقت غضبه ، إذ يتلفظ بالفاظ تجاديف ، و يهدد بترك الله والكنيسة .

**١٩ ـ خطية الغضب أيضاً ضد فضيلة السلام :**

إذ يفقد الإنسان سلامه الداخلى ، سلام القلب والفكر ، كما يفقد فى نفس الوقت سلامه مع الناس .

**٢٠ ـ وخطية الغضب ضد فضيلة الفرح ، التى هى من ثمار الروح ...**

لأن ساعة الغضب هى ساعة نكد وكآبة له ، وربما لغيره أيضاً ...

**وهكذا يفقد غالبية ثمار الروح القدس فى القلب :**

إذ يفقد المحبة ، والفرح ، والسلام ، وطول الأناة ، والوداعة ، واللطف ، والصلاح ... ماذا يبقى إذن له فى ثورة غضبه ؟!..

**٢١ ـ والغضب أيضاً مصحوب بالجهل ...**

جهل الإنسان بما يفيده وما يضره ، وجهله بالنتائج السيئة التى لغضبه ، إذ يفقد علاقاته مع الناس ، وقد يدمر سلام بيته وأسرته ، و يفقد سمعته وفكرة الناس عنه ، و يفقد أثناء كل ذلك روحياته وأبديته . وقد يفقد وظيفته أو ترقيته ، إن كان غضبه عنيفاً مع رؤسائه فى العمل ... وربما فى لحظة يضيّع ما بناه فى سنوات ..!

**حقاً ، إنها خطية مدمرة .. ولذلك قال الكتاب :**

**« لا تسرع بروحك إلى الغضب ، لأن الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) .**

إنسان يدمر كل ماله . يدمر ثمار الروح فى قلبه ، و يفقد صورته الإلهية ، ويخرب كل ما بينه وبين الناس من علاقات ... ويحاول أن يبرر كل ذلك فيقول **[ إنها ساعة غضب ] ...!**

وهل فى ساعة غضب يحدث كل هذا ؟!

حقاً ما أصدق قول الحكيم : « الحجر ثقيل . والرمل ثقيل . وغضب الجاهل أثقل منهما » ( أم ٢٧ : ٣ ) . وصدق ما قاله أبونا يعقوب عن ابنيه « ملعون غضبهما فإنه شديد ، وسخطهما فإنه قاسٍ » ( تك ٤٩ : ٧ ) .

**إذن هى خطية مركبة ... والغريب أن مَنْ يخطىء فى كل هذا ، يجمعه فى عبارة واحدة فى أعترافه أمام الأب الكاهن . فيقول مجرد كلمة [ غضبت ] أو [ وقعت فى خطية الغضب ] .**

يقولها دون تفاصيلها البشعة ... و يرد عليه الأب الكاهن : [ معلهشى يا ابنى . تانى مرة لا تغضب ] ... ويمضى المعترف فى هدوء ، وكأنه لم يعمل شيئاً !! " و براءة الأطفال فى عينيه " !!...




**١ ـ أول مثال فى العالم ، هو مثال قايين :**

غضب لأن الله قبل ذبيحة أخيه هابيل ، بينما لم يقبل تقدمته هو . وفى هذا يقول الكتاب : « فاغتاظ قايين جداً وسقط وجهه » ( تك ٤ : ٥ ) .

**وهنا نرى غضباً مصحوباً بالغيرة أو الحسد .**

وظلت مشاعر الغضب تقتل كل خير فى قلب قايين . بل ظل الغيظ يلتهب حتى قال الكتاب : « وحدث إذ كانا فى الحقل ، أن قايين قام على هابيل وقتله » ( تك ٥ : ٨ ) .

**ونلاحظ أن الغضب هنا مصحوب بالظلم و بالقسوة .**

فما ذنب هابيل أنه بار ، وأن الله قد قبل ذبيحته ؟! وماذا كان بإمكانه أن يفعل

ليرد غضب أخيه عنه ؟! كان غضب قايين ظالماً بلا شك . وكان قاسياً إذ إرتكب أول جريمة قتل فى تاريخ البشرية . وحسناً أن السيد المسيح تحدث عن عقوبة الغضب أثناء حديثه عن جريمة القتل ( مت ٥ : ٢١ ، ٢٢ ) .

## ٢ ـ مثال غضب شمعون ولاوى :

قال عنهما أبونا يعقوب : « آلات ظلم سيوفهما ... » ( تك ٤٩ : ٥ ) .. إنه نفس الغضب المصحوب بالقسوة والظلم . إنـه يذكرنا بقول الكتاب : « مَنْ يغضب على أخيه باطلاً » ( مت ٥ : ٢٢ ) .

## ٣ ، ٤ ـ مثال عيسو ، ومثال داود :

غضب عيسو على يعقوب وأراد قتله . وربما يقول إن ذلك لأسباب روحية !! بسبب تمسكه بالبكورية والبركة . ولكن طلب الأمور الروحية لا يكون بوسائل خاطئة . لم تكن البركة هى السبب ، وإنما الذات ...

وداود غضب على نابال وأراد قتله ، لأسباب مادية ، لأنه لم يقدم له ولغلمانه طعاماً .

**وهكذا كانت ( الذات ) وراء غضب داود ، كما كانت ( الذات وراء غضب عيسو) .**

سواء كانت الذات تطلب شيئاً روحياً أو مادياً . ولا شك أن كل غضب فى الدنيا وراءه الذات . والذات تقدم لنا مثالاً آخر من الغضب هو :

## ٥ ـ غضب شاول الملك على داود :

سببه الذات أيضاً . كان شاول يرى ذاته أقل من داود فى كل شيء ، و يرى داود ناجحاً فى كل شيء ، ومحبوباً من كل أحد . فانقلب الحسد فى قلبه إلى خوف من داود وشعبيته « وعاد شاول يخاف داود .. فصار شاول عدواً لداود كل الأيام » ( ١ صم ١٨ : ٢٩ ) .

كان يغضب لكل كلمة مديح تُقال عن داود ( ١ صم ١٨ : ٨ ) « فلما رأى شاول أنه مفلح جداً فزع منه » ( ١صم١٨ : ١٥ ) . وهكذا حاول قتله أكثر من مرة ، وطارده من برية إلى برية . بل حمى غضبه على ابنه يوناثان وشتمه لما دافع عن داود ( ١ صم ٢٠ : ٣٠ ) .




**١ - تعرض يوحنا كاسيان لنتائج الغضب السيئة فقال :**

[ يجب أن يستأصل بالكلية من أعماق النفس سم الغضب المميت ] . وقال إنه طالما يتبقى فى قلوبنا ، يعمى بظلمته المؤذية عين النفس ، ونتائج ذلك :

(أ) لا يمكننا أن ننال الإفراز ولا الحكمة ولا النظر الداخلى ، لأن « الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) .

(ب) لا نقدر أن نحصل على القوة الضابطة للبر ، لأن « غضب الإنسان لا يصنع برّ الله » ( يع ١ : ٢٠ ) .

(جـ) يفقد الإنسان الكرامة وتقدير الناس ، حتى فى العالميات ... لأن « الرجل الغضوب يُحتقر » .

**٢ - ومن نتائج الغضب خطايا كثيرة تعرضنا لها :**

ولذلك قال الكتاب إن الرجل الغضوب كثير المعاصى ( أم ٢٩ : ٢٢ ) . انظر الفصل الخاص بأن الغضب ( خطية مركبة ) .

**٣ - والغضب من الناحية الطبية مضر بالصحة :**

وعلى رأى أحد العلماء حينما قال : إن جسم الإنسان أثناء الغضب يفرز سموماً . وفى التعبير العادى نقول عن الغضوب إن دمه قد تعكر .

والغضب قد يجلب أمراضاً كثيرة منها إرتفاع ضغط الدم ، وأمراض الأعصاب ، والسكر ، وبعض أمراض القلب والمعدة . وقد تجد الإنسان أثناء غضبه يرتعش أو يهتز ، وكذلك صوته وألفاظه .

ولذلك حسناً قال السيد المسيح : « طوبى للودعاء ، لأنهم يرثون الأرض » ( مت ٥ : ٥ ) . فبالإضافة إلى أنهم يرثون « أرض الأحياء » ( مز٢٧ : ١٣ ) ، فهم أيضاً لا يتعرضون لقصر العمر بسبب الغضب ، لأن الودعاء لا يغضبون .

**٤ ـ ومن نتائج الغضب السيئة : العثرة وضياع السمعة :**

فالغضب باعتباره خطية مكشوفة ومفضوحة ، يكون باستمرار معثراً للآخرين ، ولا يعطى صورة طيبة بالنسبة إلى مَنْ يغضب ويثور ويتنرفز ، ويبدو أمام الناس فاقد الأعصاب ، غير مسيطر على نفسه ، لا يستطيع أن يضبطها ...

وهكذا كما يقع فى إدانة غيره أثناء غضبه ، هو أيضاً يجعل الغير يدينونه .

**ويبدو الغضوب وقد تشابه فى أخلاقه مع الشخص الذى هو يغضب عليه :**

فالشخص الآخر قد أخطأ وتسبب فى هذا الغضب . والشخص الغضوب قد قابل الخطأ بخطأ هو الغضب وفقدان الأعصاب . وبدا أن الاثنين فى مستوى متشابه من الضعف . كل منهما لا يسلك بأسلوب روحى .

**ويبدو الغضوب ضعيفاً ، لأنه عاجز عن الاحتمال .**

والذى يحتمل ، ويسيطر على أعصابه ، فلا تثيره أخطاء غيره ، لا شك أنه شخص قوى . ولهذا يقول الرسول : « يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء ، ولا نرضى أنفسنا » ( رو١٥ : ١ ) . إذن الذين يحتملون هم الأقوياء . أما الضعفاء فهم الذين يخطئون ، وهم نحن فى حالة عدم إحتمالنا لهم ...

**٥ ـ ومن نتائج الغضب إساءة العلاقات مع الآخرين :**

هناك خطايا قاصرة على الشخص نفسه مثل أفكاره وشهواته الداخلية . أما خطية الغضب ( النرفزة ) ، فإنها تمتد إلى علاقته بالآخرين . وربما فى ساعة غضب يفقد الإنسان علاقات كانت طيبة مع الآخرين واستمرت طيبة لمدة سنوات . وقد يهدأ هذا الإنسان بعد غضبه . ولكن الذين أساء إليهم بغضبه عليهم لا يهدأون . ويستمر معهم التأثر والضيق . وربما يحاول أن يصالحهم فلا يستطيع . وهذه من نتائج الغضب السيئة .

**بالغضب نخسر الأصدقاء ، ونزيد ونثبّت عداوة الأعداء :**

وهكذا لا نستبقى صديقاً ، ولا نصالح عدواً . وتكون خسارة لنا على طول

الخط ولو تفكّر الإنسان فى هذه النتائج قبل غضبه ، ما كان يغضب . أو على الأقل لا يكون مسرعاً فى الغضب ، حسب وصية الكتاب ( يع ١ : ١٩ ) .

**٦ ـ ومن نتائج الغضب السيئة عرقلته للصلاة وللتناول :**

قيل فى بستان الرهبان : أخ أغضبه أخوه . فلما دخل قلايته ، إستحى أن يصلى إلى الله بسبب الوجع المتقد فى قلبه . ولكنه لما تطارح قدام الله قائلاً : [ يا سيدى الرب ، قد غفرت لأخى من كل قلبى ] ، للوقت سمع صوتاً يقول له : [ قد أخذت شبهى . إذن صلِّ لى بدالة ] .

**وقال فى ذلك القديس مار أوغريس :**

كلما أردت أن تنتقم من الذين ظلموك ، فإن هذا يصير لك معثرة فى وقت الصلاة ، إذا أردت أن تصلى كما ينبغى ... فكلما تذكرت الشر الذى لأخيك ، تصلى وأنت مظلم العقل .

لذلك إلق من نفسك أفكار الغضب ، ولا تدع الرجز يسكن فيك . وحينئذ لا تقلق فى وقت الصلاة .

كل هذا قاله الآباء عن مجرد الغضب الداخلى . أما من جهة الغضب الذى تثور به على أخيك وتؤلمه به ، فإن الرب يقول فى العظة على الجبل :

**« إن قدمت قربانك قدام المذبح ، وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك ، فاترك هناك قربانك قدام المذبح ، واذهب أولاً اصطلح مع أخيك » ( مت ٥ : ٢٣ ، ٢٤ ) .**

طبيعى إن جرح شعور الآخرين وإيلامهم بالحدة والنرفزة والألفاظ القاسية والإساءة إليهم ... كل ذلك يمنع التقدم إلى التناول من الأسرار المقدسة . ولذلك فنحن نبدأ القداس الإلهى بصلاة الصلح . ويقول الأب الكاهن : « إجعلنا مستحقين كلنا يا سيدنا أن نقبل بعضنا بعضاً بقبلة مقدسة ، لكى ننال بغير إنطراح فى دينونة من موهبتك غير المائتة السمائية » . إذن الذى يتناول بغير مصالحة مَنْ قد أساء إليهم ، يقع فى دينونة ...

على أن كثيراً من الآباء يرون أن كلمة ( قربان ) فى قول الرب ( مت ٥ : ٢٣ ) لا تعنى التناول فقط ، وإنما الصلاة عموماً .

## رأى يوحنا كاسيان :

**ففى تعليقه على قول الكتاب : « لا تغرب الشمس على غيظكم » ( أف ٤ : ٢٦ ) ، مثبتاً أن المقصود هو « شمس البر » ( ملا ٤ : ٢ ) ، قال :**

كيف يمكننا أن نظن أن الرب يسمح أن يبقى غيظنا ولو إلى لحظة ؟! حيث أنه لم يسمح لنا أن نقدم ذبيحة صلواتنا الروحية ، إن كنا نعلم أنه توجد عند شخص آخر مرارة ضدنا ، قائلاً : « ... إذهب أولاً إصطلح مع أخيك ، وبعدئذ تعالَ وقدم قربانك » ( مت ٥ : ٢٤ ) . كيف إذن يمكن أن نستبقى عدم رضى على أخينا ، لا أقول لمدة أيام عديدة ، وإنما حتى إلى غروب الشمس ، إن كان غير مسموح لنا أن نقدم صلواتنا إلى الله ، بينما هذا الأخ له شىء ضدنا ؟!

ومع ذلك فنحن قد أمرنا من الرسول أن « نصلى بدون إنقطاع » ( ١ تس ٥ : ١٧ ) و « فى كل مكان نرفع أيادى طاهرة بدون سخط ولا نزاع » ( تى ٢ : ٨ ) .

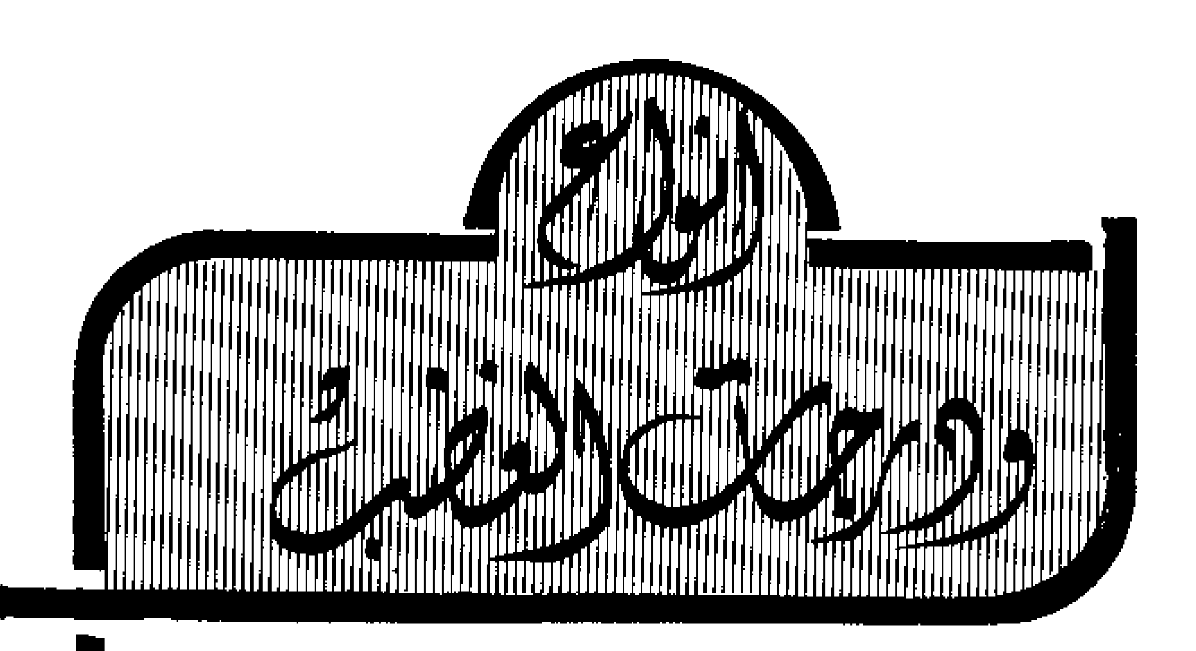
**يبقى إذن : إما أننا لا نصلى على الإطلاق** ، مستبقين هذا السم فى قلوبنا ، ونصير مذنبين من جهة هذه الوصية الرسولية أو الإنجيلية التى أمرنا بها أن نصلى فى كل مكان وبدون إنقطاع . **وإما ـ إن خدعنا أنفسنا ـ نجرؤ أن نسكب صلواتنا ضد الأمر الإلهى .**

وعندئذ ينبغى أن نعرف إننا لا نقدم وقتذاك للرب أية صلاة ، وإنما مزاجاً عنيداً مع روح متمردة ! ... لأن صلواتنا تفقد فاعليتها إن كان لأحد من الإخوة شىء ضدنا ...

**والله لا يقبل صلاة من إنسان حاقد على غيره .**

وقد يحاول الغضوب أن يصلى ، ولكن فكره يتشتت أثناء صلاته ، ويسرح فى الأسباب التى من أجلها قد غضب ، أو فى الطرق التى يريد أن يعبر بها عن غضبه ، أو ينتقم بها ممَّنْ أغضبه . ويتصور أشياء كثيرة . ويكون كمَنْ يكلم نفسه أو يكلم غيره . ويعرف أن صلاته لم تكن صلاة . وإنما البركان الذى فى داخله مازال ينفث حمماً ...!

# الفصل الثالث




١ ـ مقدس و باطل .

٢ ـ الغضب الخفى

( بالقلب والفكر ) .

٣ ـ السخط والحقد .

٤ ـ الغضب باللسان .

٥ ـ الإنتقـــام .

٦ ـ الغضب غير المباشر .

٧ ـ الغضب الثائر العدوانى .

٨ ـ درجات من الغضب .

٩ ـ تطور الغضب .

١٠ ـ أنواع من رد الشر بالشر .




**١ - ذكرنا من قبل أن هناك نوعين من الغضب : الغضب المقدس ، والغضب الباطل.** وإن الغضب المقدس يكون لأسباب مقدسة ، وبأسلوب مقدس ، و يبعد عن النرفزة والصياح والضجيج ، كما لا يكون لأسباب شخصية ، ولا لأسباب مادية . وليس بسبب الكرامة العالمية .

الغضب المقدس الذى من أجل الله ، ومن أجل القداسة والحق فلا يفقد فيه الإنسان أعصابه . إنما يتصف فيه بالحزم . وهناك فرق بين الحزم والنرفزة ...

ولكن حديثنا فى هذا الفصل سيتركز على الغضب الخاطىء .




**٢ - وفى الغضب الباطل يوجد أيضاً نوعان : غضب داخلى مستتر ، وغضب واضح ظاهر. والغضب الداخلى هو غضب الفكر والقلب .**

أنت قد لا تسيء إلى أخيك باللسان ، وقد لا تجرحه بأية كلمة . وربما تبدو صامتاً لا ترد الإهانة بإهانة . ولكن مع ذلك كله قد يكون الغضب فى فكرك وفى مشاعر قلبك . قد تكون هناك ثورة فى داخلك ، ولكنها مكبوتة . وهنا لا تستطيع أن تقول إنك لم تغضب . ففى الواقع إنك غضبت ، ولكنك كتمت غضبك .

**ربما كبتك لغضبك يكون لأسباب روحية أو غير روحية .**

السبب الروحى هو ضبط النفس ، ومنعها من الخطأ ، وتهدئة النفس ريثما تجد حلاً روحياً لتصريف الغضب من داخلك . وفى هذه الحالة نقول إنك لم تحتمل ، وفى نفس الوقت لم تثر . إنفعلت فى داخلك ، ولكنك وقفت عند هذا الحد ، حتى لا تخطىء بلسانك ، ولا تخطىء بتصرفك ، ولا تنتقم لنفسك . وهذا طبعاً أفضل من النرفزة والحدّة .

**وربما يكون كبت الغضب بسبب الخوف ...**

الخوف من الشخص المخطىء إليك ، لأنه أقوى منك ، أو فى موقف رئاسى ، وتخشى نتائج الغضب فربما تؤدى إلى حالة أسوأ . وقد يكون الخوف هو من أن يأخذ الناس عنك فكرة سيئة . فتكون قد عالجت الغضب بالمجد الباطل !

**وقد يكون سبب السكوت هو تجهيز للإنتقام فيما بعد :**

فأنت صامت ، لا لأنك غفرت ، ولا لأنك إحتملت . وإنما لأن الفرصة الآن غير مواتية للرد . والغضب الظاهر قد يكشف نواياك ، ومن الحكمة أن تظل هذه النوايا فى الكتمان ، إلى أن يحين الوقت الذى تنتقم فيه لنفسك ، وبقوة ، وبدون أن تقع فى مسئولية ...! وكل هذه خطايا مكتومة مع الغضب المكبوت .

**وفى كل ذلك يكون الفكر منشغلاً بالخطية ، والقلب كذلك :**

يكون غضب الإنسان مالكاً لكل مشاعر القلب ، ومالكاً للفكر . ويظل ذهن الإنسان يشبع مقاصده بأفكار الرد والإنتقام ، ومحاولة أخذ حقه بأنواع وطرق شتى ، ومجازاة من أغضبه بأساليب متنوعة ، وبصور يريدها أن تحدث ، ويتخيل حدوثها كما لو كانت واقعاً . وفى هذا كله يخطىء بقلبه .

**وقد تحدث الآباء عن هذا النوع من الغضب فقالوا :**

**قال مار أوغريس :**

لا تسلم ذاتك إلى فكر الغضب ، وتقاتل قلبك على الذى أحزنك .

إذا نظر الشياطين أننا لم نقدر على إحتمال السبّ ، حينئذ يأتون خفية ، ويحاربون العقل . حتى كأن الذين صنعنا معهم سلاماً ( غفرنا لهم ) هم عندنا . ونثور عليهم وهم ليسوا عندنا .

**وقال مار إشعياء :**

إن أساء إليك أخ ، وجاء آخر وعاب فيه عندك ، فاحفظ قلبك لئلا يتجدد فيه ذكر الشر الذى أساء به إليك ذلك الإنسان .

إن كنت فى قلايتك ، وتذكرت أن إنساناً أساء إليك وأحزنك ، فقم فى الحال ، وصلِّ من أجله من كل قلبك أن يغفر الله له ولك . وبذلك تنطفىء عنك محبة مكافأة الشر بالشر .

إذا ذهبت لتتناول جسد الرب ودمه الأقدسين ، فإياك أن يكون فى قلبك حقد

أو غيظ على إنسان . فإن علمت أن فى قلب إنسان شيئاً ضدك ، فاذهب واطلب مغفرته ، لئلا تأخذ دينونة لنفسك وهلاكاً .

إن الإنسان الذى فى قلبه مكافأة شر لأخيه ، جميع عمله باطل .



## السخط والحقد

**قال يوحنا كاسيان :**

ماذا عساى أن أقول عن أولئك الذين حتى غروب الشمس لا يضعون حداً لحقدهم ، وإنما يطيلونه إلى أيام عديدة . ويغذون شعور الضغينة نحو الذين أثيروا ضدهم ، ويقولون بالكلام إنهم ليسوا غضبانين ! ولكنهم فى الواقع والعمل متعكرون للغاية . إذ لا يكلمونهم بمسرة ، ولا يخاطبونهم باللطف المألوف .

ويظنون أنهم لا يخطئون فى هذا ، لأنهم لا يطلبون إنتقاماً لأنفسهم مما أصابهم ! ولكن حيث أنهم لا يجرأون ــ أو لا يستطيعون على أية الحالات أن يظهروا غضبهم علناً ــ فإنهم لأجل خسارتهم يسوقون إلى داخلهم سم الغضب ، ويلاطفونه سراً فى قلوبهم ، ،فى صمت يتغذون عليه فى أنفسهم ..!

ولكن يبدو أن هذا ليس هو النهاية عند كل أحد .

فالبعض لا يستطيعون أن يرضوا سخطهم وحقدهم تماماً ، إلاَّ إذا نفذوا دافع الغضب إلى أقصى ما يستطيعون . ونعرف أن هذا هو حال أولئك الذين يكبحون مشاعرهم ــ ليست بغرض تهدئتها ، وإنما لأن فرصة الإنتقام تعوزهم ! ــ لأنهم لا يقدرون أن يفعلوا شيئاً ضد الذين غضبوا عليهم أكثر من أن يتكلموا معهم بدون اللطف المعتاد .

إن السخط الذى يربى فى القلب ، فعلى الرغم من أنه قد لا يؤذى الناس المحيطين ، إلاَّ أنه يطرد بهجة نور الروح القدس ( من قلب صاحبه ) مساوياً فى ذلك للسخط الذى يظهر علانية .

**قال مار افرام :**

مَنْ يخفى فى قلبه حقداً ، يضاهى مَنْ يربى فى حجره حية .

الدخان يطرد النحل . والحقد يطرد المعرفة من القلب .

**وقال شيخ ( من البستان ) :**

مَنْ يحقد على أخيه ، قد خزن ذنوبه فى ذاته وختم عليها .




٤ ـ قد لا يقتصر الغضب على مشاعر القلب ، أو أفكار العقل . وإنما قد يحاول الغضوب أن يعبر عن غضبه باللسان ، فيشتم أو يسبّ ، أو يدين ، أو يهدد ، و يتوعد بالإنتقام ... و يقع فى كثير من أخطاء اللسان واشباهها .

**قال القديس أوغسطينوس :**

إنه يهدد كما لو كان سيحيا على الدوام . لا يفكر فى نفسه أنه يمكن أن يموت فجأة وهو يتكلم . لا يتذكر المكتوب « تخرج أرواحهم ، فيعودون إلى ترابهم . فى ذلك اليوم تهلك كل أفكارهم » ( مز١٤٦ : ٤ ) . ولكن الذى لا يفكر فى اليوم الأخير، يتكلم بكبرياء : ... سأفعل كذا . سأريك . ستعرف مع مَنْ يجب أن تتصرف . سوف لا أجعلك تعيش ...!

وأنت ، ربما لا تكون قد تلفظت بأمثال هذه الكلمات ، ولكنك فكرت فيها فى أعماق مخادع الفكر الداخلية ، وعلى الأقل قد إنحصرت بالشهوة الرديئة فى الإنتقام . فيجب على الأقل أن تقمعها داخل فكرك .




٥ ـ الغضب فى طبيعته حركة إنتقامية ، يريد بها الإنسان أن ينتقم لنفسه و يرد الشر بالشر. **غير أنه أحياناً يتمم هذه الرغبة الإنتقامية وأحياناً يقف عند حد . والإنتقام درجات ...**

**يقول القديس أوغسطينوس :**

ما هو الغضب ؟ إنه شهوة الإنتقام . يشتهى الإنسان أن ينتقم لنفسه . بينما الله لم ينتقم بعد . ومازال بطول أناته ينتظر أن يرجع الخطاة ...

ومن نكون نحن حتى نطلب الإنتقام . تُرى لو طلب الله الإنتقام منا ، أين يكون مصيرنا ؟ إننا فى كل يوم نخطىء إلى الله الذى لم يسىء إلينا فى أى أمر . والله لا يشاء أن ينتقم لنفسه منا . فهل نطلب نحن أن ننتقم لأنفسنا ؟ اغفروا إذن . من كل قلوبكم اغفروا ...

**ويتحدث القديس ذهبى الفم عن اضرار الإنتقام علينا ، فيقول :**

الإنتقام هو شر عظيم ، لدرجة أنه يسحب حقاً رحمة الله ، ويلغى المغفرة التى منحت من قبل لخطايا غير محصاة . لأن الذى سومح على دين عشرة آلاف وزنة ، وبعد أن نال نعمة عظيمة كهذه لمجرد سؤاله ... حدث أنه لما قسا على رفيقه مطالباً بمائة دنيار ، سُلّم للمعذبين . وطولب بأن يدفع العشرة آلاف وزنة ، ولم يسمح له بتقديم أى عذر أو دفاع ، وإنما تحمل أقصى عقوبة . وطولب بأن يسلّم كل الدين الذى كان الله المحب الرحوم قد سامحه فيه من قبل ( مت ١٨ : ٢٣-٣٥ ) .




**٦ - ولعل من أمثلته الواضحة ما يمكن تسميته بالصمت المثير :**

فقد يوجد شخص أعصابه قوية جداً ، يقف فى منتهى البرود ، والجو يغلى ، دون أن يغضب ، ويستطيع ببروده وصمته أن يثير الطرف الآخر ، ويجعله يغضب ويخطىء . ويظن أنه برىء ولم يرتكب خطأ ، بينما هو المتسبب فى خطأ أخيه . وكان يمكنه بكلمة لطيفة أو عبارة هادئة ، أن يهدىء هذا الذى يتكلم معه .

**إنه مسئول عن غضب زميله ، لأنه أعثره وأثاره وأسقطه :**

فليس المطلوب فقط هو أنك لا تغضب ، وإنما أيضاً لا تتسبب فى غضب غيرك . وقد شرح هذا الأمر القديس الأنبا يوسف فى لقائه مع يوحنا كاسيان .

**قال الأنبا يوسف :**

نهزأ هكذا بإخوتنا الغاضبين ، حتى أننا بنظراتنا الصامتة نستفزهم إلى الغضب أكثر من إثارتهم بتوبيخات غاضبة . وفى نفس الوقت نظن أننا لسنا مذنبين فى شىء أمام الله ، لأننا لم نسمح بأن يخرج من شفاهنا شىء يشوبنا أو يديننا فى حكم الناس ! كما لو أنه فى نظر الله مجرد الكلمات فقط هى التى تدعى خطأ !

إن ديّاننا سيسأل فى إمعان نظر : ليس فقط كيف قامت المعركة ، وإنما بغلطة مَنْ قامت ؟ ... ليست المسئولية فقط فى أن يدفع إنسان بيده رجلاً أعمى إلى أسفل . بل قد يساويه فى الذنب ، مَنْ امتنع عن أن ينقذ ذلك الأعمى ــ وهو على حافة السقوط فى حفرة ــ حين كان ذلك فى قدرته وقت سقوطه .

لذلك ليست فضيلة أن يمسك إنسان لسانه ، بينما يتصنع ملامح معينة بها يزداد غضب مَنْ كان يجب عليه معالجته ، وقد أصبح بهذا مسئولاً عن خسارته وتلفه .

أليس الإنسان لأجل هذا السبب يعتبر أكثر ذنباً ؟! لأنه حاول أن يحصل على فخر لنفسه ــ بصمته ــ عن طريق سقوط أخيه !

هناك نوع من الغضب عكس هذا تماماً وهو :




٧ ـ وهو الغضب الذى يعلو فيه الصوت ، ويحتد . وقد يتحول إلى الضرب أو الاعتداء ، أو على الأقل يصل إلى الإهانة والشتيمة والتجريح .

وقد يكون فى هذا الغضب نوع من الإيذاء ، يضر به الإنسان فى معيشته ، أو فى سمعته ، أو يتهمه باتهامات توقعه فى أضرار جسيمة ، أو يحرض عليه مَنْ يهينه أو يعتدى عليه ... وقمة هذا الغضب قد تصل إلى القتل ...




٨ ـ قال **القديس سيرابيون** : توجد ثلاثة أنواع من الغضب :

(أ) نوع من الغضب يثور فى الداخل .

(ب) نوع آخر ينفجر فى الكلمات والعمل والتصرف ... وهو الذى تحدث عنه الرسول بقوله : « اطرحوا عنكم كل غضب وسخط » ( كو ٣ : ٨ ) .

(جـ) النوع الثالث وهو ليس مثل هذين يغلى و يعمل فى ساعة ، ولكنه يستمر أياماً وفترات طويلة .

وهذه الثلاثة كلها ينبغي أن تدان منا باشمئزاز .

**وقال القديس أوغسطينوس :**

[ وذلك فى شرحه لعبارتى « باطلاً ، ورقاً » ، و « يا أحمق » ( مت ٥ : ٢٢ ) ] :

إنه يوجد تدرج فى الخطايا المشار إليها :

(أ) فالأول غضبان ويحفظ الشعور مخفياً فى قلبه .

(ب) أما إذا نتج عن هذا الشعور تعبير من الغضب ليس له أى معنى محدد ، ولكنه يوضح شعور العقل هذا بواسطة الإنفعال .. فإن هذا بالتأكيد أكثر من حالة قيام الغضب وكبحه بالصمت .

(جـ) أما إذا كان الأمر ليس مجرد تعبير عن الغضب ، وإنما سُمعت كلمة يستخدمها المجتمع فى نقد واضح ضد الشخص الذى وجهت إليه ، فمن يشك فى أن هذا أكثر ...؟!

فإن كان لا يجوز الغضب على الأخ باطلاً ، ولا قول رقا ، ولا قول يا أحمق ، فبالأحرى لا يجوز إطلاقاً أن يُحتفظ بشىء من التحقير فى العقل .

**لأن هذا التحقير قد يتحول إلى كراهية ..**

وعن هذه قيل فى موضع آخر « لا تغرب الشمس على غيظكم » ( أف ٤ : ٢٦ ) .

وقال القديس أوغسطينوس إنه لا ينجو من هذه كلها ، إلاَّ الذى لم ينتفخ بروح المجد الباطل .

**ثم تحدث القديس باستفاضة عن الغضب والبغضة :**

فقال : لأنه ما هو الغضب ؟ هو شهوة الإنتقام . وما هى البغضة ؟ هى غضب مزمن . لأنه إذا تأصل الغضب ، فإنه يدعى بغضة ... وقد تحول بطول الاستمرار..

**الغضب عبارة عن قذى ، والكراهية خشبة .**

قد نجد أحياناً خطأً فى شخص غضبان ، إلاَّ أننا نستبقى الكراهية فى قلوبنا من نحوه . ويقول السيد المسيح « لماذا تنظر القذى الذى فى عين أخيك . وأما الخشبة التى فى عينك فلا تفطن لها ؟!» ( مت ٧ : ٣ ) . كيف نما القذى وتحول

إلى خشبة ؟ لأنه لم يُستأصل فى الحال . لأنك لم تبالِ أن تشرق الشمس وتغرب مراراً على غيظك ، فجعلته يتأصل ...

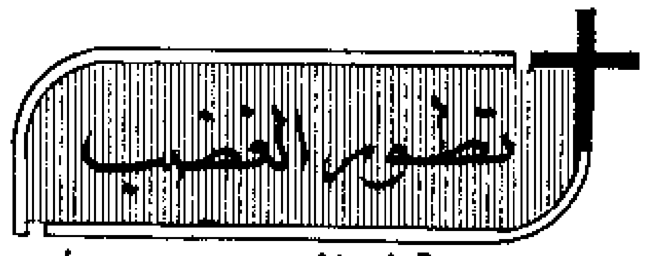
إرتعد إذن على الأقل من الذى قال :

**« مَنْ يبغض أخاه ، فهو قاتل نفس » ( ١ يو ٣ : ١٥ ) .**

إنك لم تجرد سيفاً ، ولم تجرح ولم تقتل به أحداً . إنما هى مجرد فكرة البغضة فى قلبك ، وبها أعتبرت قاتلاً ومذنباً أمام الله . الرجل الآخر حىّ ، إلاَّ أنك قد قتلته ، فى قلبك ...

اصلحوا إذن نفوسكم وقوموها . وإن كانت فى بيوتكم حيات وعقارب ، ألا تتعبون لتنظيف بيوتكم منها ، لكى تستطيعوا أن تسكنوها باطمئنان ؟!

إنكم تجعلون الغضب يزمن فى قلوبكم . وهناك تنمو أنواع كثيرة من البغضة ، من الخشب ، وتنمو كثير من العقارب ومن الحيات . ألا تنظفوا إذن بيت الله الذى هو قلوبكم ؟ ليتكم تنفذون ما تقولونه فى صلواتكم « كما نغفر نحن أيضاً ... » وهكذا تقولون فى ضمان « اغفر لنا .. » .




## ٩ ـ قال القديس دوروثيئوس :

الذى هزم الإنفعال ، فقد هزم الشياطين ... ولكن ماذا نقول عن أنفسنا عندما لا نستسلم فقط للإنفعال والغضب ، وإنما أيضاً نستمر حانقين ؟!

كثيراً ما تقوم المتاعب والمضايقات بين الإخوة . ولكنهم ــ كقاعدة ــ يسرعون إلى تسوية هذه الخلافات و يهدأون . ولكن قد يحدث فى بعض الأحيان أن أخاً ــ بعد أن ينحنى لأخيه و يقيم السلام ــ يستمر يغذى شعوراً فى قلبه ضد أخيه ، و يلصق بأفكار ضده .

هذا حنق أو حقد . و يلزم حرص كبير ، حتى لا يقسو الشخص فيه و يهلك . إن الذى أقام سلاماً فى الحال مع شخص آخر بعد تهييج منه ، هذا قد عالج

الغضب . ولكنه ( إذا استمر يغذى شعوراً ضده فى قلبه ) يكون مستبقياً الحنق ، لأنه مستمر فى إستيائه من أخيه .

**لأن الحنق شيء ، والغضب شيء آخر ، والإنفعال أو التهيج شيء ثالث ، والاضطراب شيء آخر.**

**ولكى نفهم الأمر بوضوح أكثر ، سنقدم لك مثالاً :**




(أ) لكى تشعل ناراً ، يأخذ الشخص قطعة صغيرة من الفحم و يشعلها . هذه هى كلمة الأخ الذى أساء إليك . إن إستطعت أن تحتملها ، فقد أطفأت الفحم .

(ب) ولكن إن فكرت : [ لماذا قال ذلك ؟ وإن كان هذا هو الحال ، فإنى أنا أيضاً سأقول له كذا وكذا . ولو لم يكن يقصد أن يسيء إلىَّ ، ما كان قد قال تلك الكلمة . فبالتأكيد يجب أن أسيء إليه بالمثل ] .

**ها أنت تضع بعض الوقود أو ما شابه ذلك لتبدأ النار . وتكون قد أنتجت دخاناً الذى هو الاضطراب .**

(جـ) والاضطراب هو حركة وتقلب فى الأفكار ، تقوم وتهيج القلب .

**والتهيج** هو قيام إنتقامى ضد الشخص الذى أساء إليك . وهو يثير الجسارة . وقد قال القديس مرقس [ سوء النية إذ تغذيها الأفكار، تهيج القلب . ولكن الصلاة تقتلها ] .

لو كنت قد إحتملت تلك الكلمة الصغيرة التى قالها أخوك ، كنت قد أطفأت الفحمة الصغيرة قبل أن تنتج اضطراباً . ولا تزال بعد تستطيع إن أردت أن تطفىء حتى الاضطراب فى بدايته بالصمت والصلاة ، وحتى بمجرد إنحناءة من القلب .

(د) أما إذا إستمررت تدخن ، أى أن تهيج وتثير القلب بالأفكار : [ لماذا فعل ..؟ وأنا أيضاً بالمثل ... ] ، فإن هذا سيشمل القلب و يولد التهاب التهيج . وإن أردت تستطيع أن تطفىء حتى التهيج ، قبل أن يقود إلى **الغضب** ( النرفزة ) .

(هـ) ولكن إن استمررت تثير وتهيج نفسك ، فإنك تكون مثل إنسان يضيف وقوداً إلى النار . وهكذا تنتج لهيباً الذى هو الغضب .

**والغضب إذا إستمر ، يتحول إلى حقد ،** لا يتخلص منه الشخص إلاّ بعد أن يسفك دمه ، أى عرقه وجهده وتعب نفسه !!

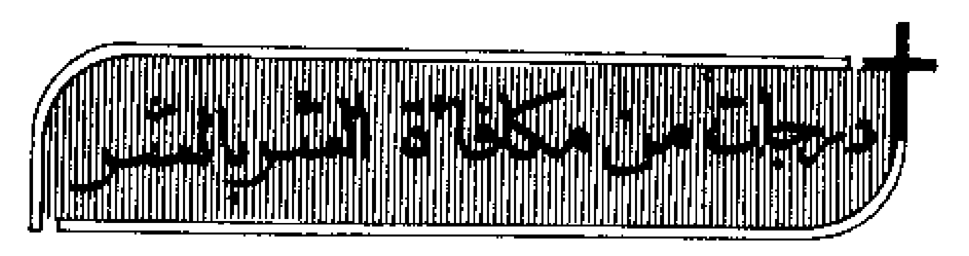
وهكذا سمعت عن معنى الإضطراب والتهيج والغضب والحقد .

فهل رأيت إذن ، كيف أنه من كلمة واحدة أتى هذا الشر ؟! لأنك إن كنت قد لمت نفسك من الابتداء ، واحتملت بصبر كلمة أخيك ، عوضاً عن أن تنتقم لنفسك منه بكلمتين أو بخمسة وهكذا ترد الشر بالشر ، نعم لو كنت قد إحتملت ، لكنت قد تخلصت من كل هذه الشرور . لذلك أقول لك :

**تخلّص من الآلام دائماً ، وهى لا تزال صغيرة ..**

وذلك قبل أن تتأصل وتقوى فيك ، وتبدأ فى أن تضعفك وتجعلك تقاسى الكثير منها .

**شىء هو أن تجتثّ ورقة عشب صغيرة . وشىء آخر هو أن تقتلعها من جذورها بعد أن صارت شجرة .**




١٠ ـ تعرض القديس دوروثيئوس لهذا الموضوع أيضاً فقال :

١ ـ يستطيع واحد أن يرد الشر بالشر ، وإنما بالكلام والتعبير . وقد يظن أنه لا يرد الشر بالشر بالفعل ، ولكنه فى الحقيقة قد يرده بكلمة أو عبارة أو إشارة أو نظرة ، لأن كل هذا يقدر أن يسىء إلى أخيه ، وهذا أيضاً هو رد الشر بالشر .

٢ ـ وآخر لا يحاول أن ينتقم بالفعل ، ولا بكلمة أو عبارة أو إيماءة . ولكنه فى قلبه يسكن الحقد ضد أخيه ، وفيه مرارة ضده .

٣ ـ وآخر ليست فيه مرارة ضد أخيه . ولكنه إن سمع شخصاً يسبه أو ينتقده أو يقلل من شأنه ، فإنه يبتهج . وهكذا يرد الشر بالشر فى قلبه .

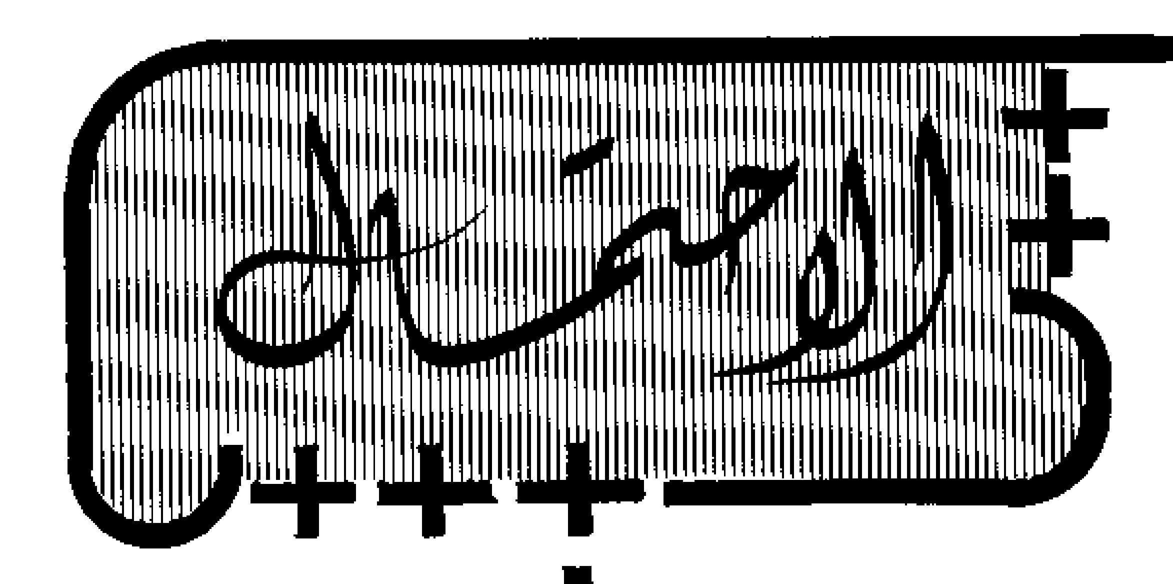
٤ ـ وآخر لا يغذى حقداً فى قلبه ، ولا يبتهج بسماع تحقير مَنْ أساء إليه ، بل قد يحزن لشتمه . ولكنه لا يفرح بنجاحه . مثال ذلك إنه قد يتضايق إذا مدح أو كرم . هذا أيضاً لون من الحقد .

٥ ـ يحدث أحياناً أنه إن أساء أحد إلى آخر ، فإنهما ينحنيان الواحد للآخر ويصطلحان . وهكذا يعيش الواحد منهما فى سلام مع مَنْ أساء إليه ، ولا تكون فى قلبه أفكار ضده . ولكن قد يحدث بعد مضى بعض الوقت أن يقول هذا المسيء شيئاً ضاراً عنه ، فيبدأ أن يتذكر الإساءة السابقة ، ويضطرب ، ليس فقط من الثانية ، بل بسبب الأولى أيضاً .

مثل هذا الإنسان يشبه شخصاً قد غطى جرحه بقطعة من الشاش . الجرح قد إلتأم ، ولكن موضعه لايزال حساساً . ولذلك إن إصطدم بشيء صلب ، فإنه فى الحال يبدأ أن يدمى . وهذا يعنى أن الجرح قد غطى ، ولكنه لم يشف بالتمام . مازال هناك أثر للحقد ، بسببه ينفتح الجرح بسهولة إذا إرتطم بأقل إرتطامة ..



## الفصل الرابع




أقوال الآباء فى الاحتمال .

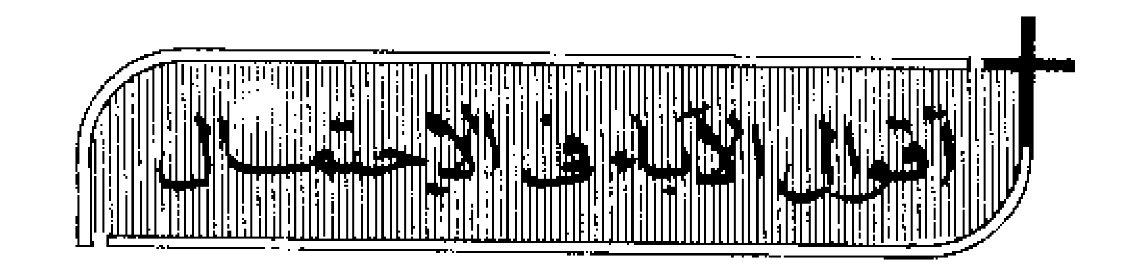
أقوال متفرقة لبعض الآباء .

أمثلة لقديسين إحتملوا .

الاحتمال الحقيقى .

الاحتمال يظهر بالتجربة .

شكلية تحويل الخد الآخر .



**القديس الأنبا أنطونيوس يرى الاحتمال فى عدم الرد ، وفى حفظ القلب ، وضبط النفس ، والتشبه بالسيد المسيح ، فيقول :**

ارفض الرد على مَنْ يبغضك . ولا تفكر فى قلبك بالشر ، ولا تقاتل أحداً ، وإن إستفزك باطلاً فلا تغضب .

وقال : تشبّه بالسيد المسيح ، فإنه لما شُتم لم يشتم عوضاً ( ١ بط ٢ : ٢٣ ) .

**القديس الأنبا أنطونيوس**

وقال أيضاً : لا تحزن ولا تتألم ولو قليلاً على شىء لهذه الدنيا . ولا تقلق إذا شتمك جميع الناس ... بل إحزن بالحرى إذا عملت ما يستوجب الشتيمة .

**القديس الأنبا أنطونيوس**

**والقديس الأنبا باخوميوس يدعو أيضاً إلى التشبه بالمسيح ، وإلى عدم الحزن بسبب الإفتراء عليك . فيقول :**

إن إفترى أحد عليك ، فلا تفترِ أنت عليه . بل إفرح واشكر الله . وقال : [ لا تحزن إذا إفترى الناس عليك ، بل إحزن بالحرى إذا أخطأت إلى الله ] . وقال كذلك : [ إذا رذلك الناس وافتروا عليك فلا تحزن ، لأن ربك دُعى ضالاً ، وبعلزبول وبه شيطان ، ولم يتذمر ( يو٧ : ٢٠ ) . فاقتن لك وداعة قلب ، وأذكر أن ربك وإلهك سيق كخروف للذبح ، ولم يفتح فاه .. ( إش٥٣ : ٧ ) .

**القديس الأنبا باخوميوس**

**والقديس برصنوفيوس يرى أن عدم الإحتمال يدل على بقاء الإنسان العتيق ، كما أننا به نحزن الإخوة ونعثرهم ، ونفقد حلاوة الحياة الروحية والوداعة والهدوء ... فقال :**

مَنْ لا يحتمل التبكيت والإهانة ، فإن الإنسان العتيق لايزال حياً فيه بعد ..

وقال : إذا إتفق وشتمك إنسان ، وأتاك الفكر أن ترد عليه ، قل لفكرك : إن أنا رددت عليه أحزنته وأعثرته ، فلا أصبر أنا قليلاً ، والأمر يجوز بسلام ..

وقال أيضاً : كن وديعاً بقلبك . واذكر الخروف الوديع وكم صبر ، على الرغم من أنه لم تكن له خطية ، لكنه إحتمل الشتم والضرب وسائر الأوجاع حتى الموت ... لذلك إتعب وجاهد لكي يبعد عنك الغضب والحرد بمعونة الله الحق ، بمعونة المسيح الذى أحبك .

وقال كذلك : إذا لم يكن الإنسان جلداً صبوراً ، فلن يستطيع أن يعيش مع الناس فى هدوء وسلام . قال الرسول : « صرت مع الكل مثل الكل ، لأربح الكل » ( ١ كو٩ : ٢٢ ) . هذه هى طريق المسيح ، لأنه بكل وداعة وسكون جاء ليخلص الناس ...

وقال : كل مَنْ لا يحتمل الشتيمة ، فلن يبصر التسبحة ... وكل مَنْ لا يترك الغضب ، فلن يتذوق حلاوة الحياة . فاحرص بكل قوتك أن تكون غريباً عن الغضب . ولتكن قدوة ومثالاً لمنفعة الكل ، ولا تدنْ أحداً ، ولا تحكم على أحد .

## القديس برصنوفيوس

وقال القديس برصنوفيوس أيضاً : إن كنت تريد السلوك فى طريق الله ، فليكن عندك الذين يضربونك مثل الذين يكرمونك ، ومهينوك مثل مادحيك ، والمفترون عليك مثل مباركيك ، ومحزنوك مثل مفرحيك . وهكذا كان أبا مقاريوس يقول : [ إن كنت تعتبر الإهانة كالشرف ، واللوم كالمديح ، والفقر كالغنى ، فلن تموت ] ...

## القديس الأنبا برصنوفيوس

وبنفس الأسلوب تقريباً تحدث الأنبا بفنوتيوس .

حدث أن مضى إليه ثلاثة إخوة وسألوه كلمة ، فقال لهم : إمضوا وليكن عندكم الحزن أفضل من الفرح ، والتعب أفضل من النياح ، والإهانة أفضل من الكرامة . وليكن عطاؤكم أكثر من أخذكم .

## القديس بفنوتيوس

قال القديس يوحنا الأسيوطى : مَنْ إقتنى الصبر يرتاح فى ضيقاته . والذى ليس له طول روح يتضايق ..

**القديس يوحنا الأسيوطى**

**مار أوغريس يرى أن الإحتمال يأتى بالسكوت ، مع تنقية القلب من إرضاء النفس ، ومن محبة مجد الناس . فيقول :**

الذى يحتمل الإهانة بشجاعة ، فإنه يرتفع على الحكم . لأن داود لم يجاوب الذى شتمه ، بل صبر على فرية ذاك ( ٢صم١٦ : ١٠ ) . كذلك أنت لا تشتم شاتمك ...

إحتمل الشتيمة ، فإن الإحتمال هو الذى ينميك و يزيدك فى الفضيلة . إغلق باب شفتيك ، الذى هو باب الغضب . والذين يغضبونك لا تجاوبهم بالجملة ، لكى بسكوتك تهدىء شفتى الذى شتمك . إذا ما ألجمت فمك ، غلبت الشاتمين الغاضبين عليك . وإذا ما سكتّ ، فإنك لا تضر من الشتيمة ، و يندم أولئك بسبب سكوتك .

إذا ما إحتملت الشاتم بطول روح ، فانزع من قلبك مجد الناس ، لكى تطرح عنك الفكر الذى يجعلك تتظاهر بالفضيلة . وتحفّظ من أن تهتم بمرضاة نفسك ــ ولا سيما فى خلوتك ــ لئلا يرفعك الفكر بالأكثر ، وتستهين بالذى قسّى قلبه عليك .

إننى أعرف واحداً من الإخوة إحتمل شتمة ظلم من إنسان خائف من الله . فلما مضى إلى قلايته فرح وحزن . ففرحه كان لأنه شُتم ظلماً ولم يقلق . وحزنه كان على الأخ الخائف الله الذى أضلته الشياطين . والشيطان الذى أضل ذلك الأخ فرح هو أيضاً وحزن . فرح لأجل خسارة الأخ الذى أضله . وحزن لأنه لم يقدر أن يقلق الأخ المشتوم .

**القديس مار أوغريس**

**ويرى مار إسحق أن الإحتمال دليل على الرحمة ، وأنه يطهر القلب ، ويعطى الإنسان دالة عند الله ، كما تفرح به ملائكته . وينال عزاء ههنا على**

**الأرض، على الرغم من التعب الذى يحتمله. كما أنه يتوج فى الملكوت بتاج لا يفنى. وفى ذلك كله يقول:**

حقيقة الرحمة تتبين بالصبر على الظلم.
الصبر الاختيارى على الظلم يطهر القلب.
اصبر على التحقير، مع الإتضاع بفكر وقصد الفضيلة، لتفوز بدالة القلب عند الله.

مَنْ يصبر على المسبات الواردة إليه باتضاع، فقد بلغ الكمال. وإن الملائكة يفتنون به عجباً. لأنه لا توجد فضيلة أشرف من هذه ولا أكبر، وهى عسرة التثقيف.

مَنْ قدر على إحتمال الظلم بفرح ... فإن هذا قد قبل العزاء من الله تعالى محسوساً، بتوسط إيمانه دائماً به.

كل كلمة قاسية صعبة يحتملها الإنسان بافراز، من غير سبب ذنب، أما فى ذلك الوقت فإنه يقبل إكليل شوك من أجل المسيح. وطوباه لأنه يتوج ــ فى وقت لا يشعر به ــ بتاج لا يلم به فساد.

**مار إسحق**

**إن القديس الأنبا يوسف يرى أن الشخص الذى يحتمل هو الأقوى، فيقول:**

الرجل الأقوى هو الذى يمكنه أن يخضع لإرادة غيره.
والذى يُخضع إرادته الخاصة لإرادة أخيه، يكون أقوى من الذى يكون متمسكاً بإرادته. لأن الأول باحتماله وصبره على قريبه، تتكون له شخصية قوية وشديدة. بينما الآخر تكون شخصيته ضعيفة مريضة تريد أن تُرفّه وتتدلل.

ولا يظن المحتمل أنه قد فقد شيئاً من كماله، على الرغم من أنه تنازل عن شىء من حزمه. ولكنه من الناحية الأخرى قد ربح كثيراً من فضيلة الإحتمال وطول الأناة، لأنه هكذا قال الرسول: «يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء» (رو١٥: ١) وقال أيضاً: «إحملوا بعضكم أثقال بعض.

وهكذا تمموا ناموس المسيح » ( غل٦ : ٢ ) . لأن الضعيف لا يمكن أن يسند ضعيفاً .

ونلاحظ أن طبيعة الضعفاء هى هكذا دائماً : إنهم سريعون فى تصرفهم ، ومستعدون لتوبيخ الآخرين وبذر بذور العراك ، بينما لا يقدرون على إحتمال أقل إساءة .

القديس الأنبا يوسف

**والقديس مار افرام السريانى يرى أن الضعيف محتاج إلى مَنْ يحتمله ، وإن إحتمال الأمور الصغيرة تدريب لإحتمال الأمور الكبيرة وحمل الصليب ، فيقول :**

إن كنت ما تحتمل محنة صغيرة ، فكيف تحتمل الكبيرة ؟! وإن كنت ما تحتمل إهانة ، فكيف تحمل صليبك ؟! وإن كنت لا تحتمل صليبك ، فكيف ترث المجد فى السموات مع القائلين : « من أجلك نمات كل النهار، حُسبنا كغنم للذبح » ( رو٨ : ٣٦ ) . أشاء أن أسكت أيها الحبيب من أجل خزى وجهى . ولكن وجع قلبى يضطرنى أن أتكلم :

**يا حبيبى إحمل الضعيف ، فإن القوى ما يحتاج إليك .**

**فقد كتب إن الأقوياء لا حاجة لهم إلى طبيب ، بل الذين حالتهم سيئة . فأنتم أيها الأقوياء ، إحملوا ضعف الذين لا قوة لهم .**

القديس مار افرام

وقال مار افرام أيضاً : مَنْ يشأ أن يعيش فى كل موضع عيشة سلامية ، فلا يطلب نياحه ( راحته ) ، بل نياح رفيقه بالرب . وهكذا يجد النياح ( الراحة ) .

القديس مار افرام

**والقديس يرى أن الإحتمال قوى ، وأن الطريق إلى مصادقة الله ، هو عدم إحزان أحد من البشر، فيقول :**

[ مَنْ إحتمل عدوه عند شتمه إياه فهو قوى وحكيم . أما مَنْ لا يحتمل الشتيمة ، فلا يحتمل الكرامة كذلك . لأن الشتيمة أقل ضرراً من الكرامة ] .

وقال أيضاً : إن شئت أن تصادق الله ، فلا تحزن أحداً من الناس ، حتى لو أكثر الإساءة إليك ، بل أترك الأمر لله . أما إذا صادقت الله فسوف يقوم الكل عليك ، ويجعلون عقبهم على رأسك . وأخيراً إكليلاً من ياقوت يضعون عليك ، وتاجاً ملوكياً على رأسك .

**القديس الأنبا تيموثاوس**

**والقديس الأنبا إشعياء ، يرى أن الإنسان يحتمل إهانة الغير ، ويطلب منه المغفرة ، ولا يلومه فى قلبه . لذلك يقول :**

إذا وجه إليك إنسان كلمة قاسية ، فلا تشمئز أو يستكبر قلبك . ولكن بادر واصنع مطانية . ولا تلمه فى قلبك ، وإلاَّ فالغضب يثور عليك ...

إن إفترى أحد عليك بشيء لم تصنعه ، فلا تجزع ولا تغضب ، بل إتضع واصنع مطانية . وسواء كنت قد فعلت أو لم تفعل ، ففى كلا الحالين قل : إغفر لى .

وقال أيضاً : فلنتحمل تعيير إخوتنا إذا هم رذلونا ، لكى نتخلص من العظمة .

**القديس الأنبا إشعياء**

**والأنبا نيلس السينائى يرى أنه ممكن تسوية كل المسائل بدون غضب ، وينبغى أن نسامح الآخرين ليسامحنا الله ، فيقول :**

لا يوجد غضب على الإطلاق ضد أخيك يمكن تبريره . فإن تأملت تجد أن المسألة يمكن أن تسوى تماماً بدون غضب . لذلك إبذل كل جهدك لكى لا يتحرك فيك الغضب .

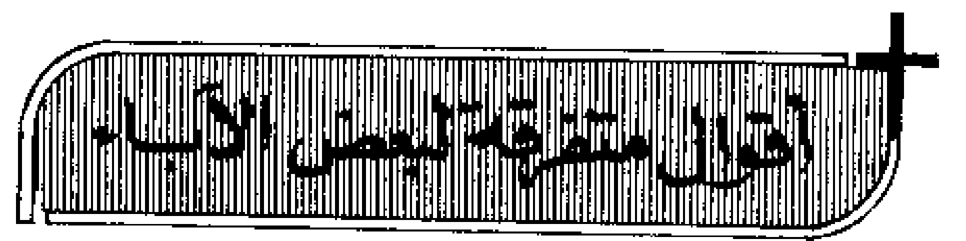
وقال أيضاً : دع المدين الذى كانت عليه عشرة آلاف وزنة يعلمك أنه إن لم تسامح مدينك ، فسوف لا يسامحك الله . لأنه قيل « فغضب عليه وسلمه للمعذبين » ( مت ١٨ : ٣٤ ) .

**الأنبا نيلس السينائى**

وقال القديس برصنوفيوس : مادام قلبك يتحرك بالغضب وبالحقد وبسائر الأوجاع العتيقة ، فلن تدخل فيه الحكمة ...

وقال : إن الرسول يقول « إننا بأحزان كثيرة ينبغى أن ندخل إلى ملكوت السموات » (أع ١٤ : ٢٢) . فالذى يطلب النياح فى كل شيء ، فليسمع « إنك أخذت خيراتك فى حياتك » (لو١٦ : ٢٥) .

**القديس برصنوفيوس**




**قال القديس أوغسطينوس :** مَنْ يرغب أن ينال معونة إلهية من أجل ضعفه ، ينبغى أن يحتمل ضعف الآخرين ، و يعينهم على قدر إمكانه .

**قال شيخ :** حامل الأموات يأخذ الأجرة من الناس . وحامل الأحياء (أى المحتمل) يأخذ الأجرة من الله .

قال القديس **مرقس الناسك :** علامة المحبة غير المتصنعة هى مغفرة الإساءات .

قال القديس **غريغوريوس :** إن كنت غير مذنب إلى الله ، فلا تغفر للمذنبين إليك . وإن كنت تعلم أنك مذنب فسلّف الرحمة وقدمها قدامك . فإن الله يضاعف الرحمة للرحومين .

**سأل أخ شيخاً :** [ إنى أريد أن أستشهد من أجل الله ] فأجابه [ مَنْ إحتمل رفيقه فى وقت الشدة ، فذاك قد أصبح داخل أتون الثلاثة فتية .

قال أنبا **يوحنا القصير :** كن ساكناً بين إخوتك مثل ميت عادم كل غضب ، لأن من الغضب تأتى الخطية .

**قال شيخ :** لو إحتمل الإنسان أخاه قليلاً وقت حرده وغضبه ، ثم عاد ذاك بعد قليل إلى نفسه ، وعرف كيف إحتمله أخوه ، فإنه يضع نفسه من أجله .

**قال أنبا أور :** إن وقع بينك وبين أخيك حزن ، وجحد ما قاله فيك ، فلا تلاججه . وإلاَّ فمصيره أن يتقح و يقول [ نعم ، أنا قلت ] ...

**قال شيخ :** إستعد كل حين لأن تقبل الأتعاب والشدائد مع الضيقات الآتية

عليك . ولا تصغر نفسك ، بل إقتنِ لك صبراً ، وثبّت أفكارك قائلاً : [ إن هذه إنما أتت علىّ بسبب خطاياى ] . فإن صنعت هكذا ، فإن معونة الله ونعمته تدركك سريعاً .

**قال أنبا زينون :** ليس شيء يصيرنا مثل الله سوى عدم الحقد ، وأن نكون بلا شر قبالة الذين يسيئون إلينا .

وقال القديس **يوحنا ذهبى الفم :** إن أردت ألاّ يتأتى لك حزن ، فلا تُحزن إنساناً ما .

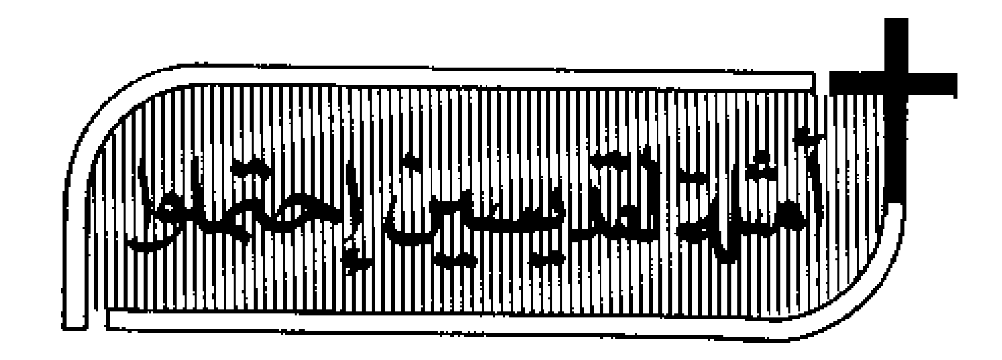
**من أقوال أنبا إشعياء تلميذ مار إسحق .**

ثلاث فضائل قال إنها تعطى نوراً للذهن على الدوام وهى : أن لا نعرف شراً عن أحد من الناس ، وأن نصنع الصلاح مع الذين يؤذوننا ، وأن نحتمل ونصبر على ما يأتى إلينا من الأعداء .

وبعد ما حذّر من المحارنة وقيام الهوى الذى هو ثمرة العظمة ، حرض على الإتضاع لأنه قال : إعدد نفسك لتحمل الإهانة ، وتهدئة قلوب المعتدين عليك ، وتواضع للذين يطلبون أن يتكبروا عليك . واقتَنِ سكوناً بإفراز ، وسلاماً حصيناً الذى هو الإتضاع .

وإذا ما أُهنت من إنسان ، اغصب نفسك على ألا تحارنه أو تكافئه بالمثل ، حتى إن كنت قد قاسيت منه شروراً فى دفعات كثيرة . فإذا ما صنعت هكذا ، يهرب منك شيطان العظمة والغضب ، وتمتلىء من نور النعمة والتواضع .






تاريخ القديسين حافل بقصص الإحتمال ، بل إن كان القديسين قد إحتملوا ، ولكننا نود أن ننتقى هنا بعض أمثلة نقدمها للإحتمال ، والمثال الأول منها يعطى صورة عن الرغبة فى إقتناء فضيلة الإحتمال ...

## ١ ـ مثال لإحتمال امرأة بارة :

قصّ الأنبا بيامون هذه القصة عن الفائدة التى نجنيها من الخطاة . وسنوردها هنا باختصار ( كما نشرها يوحنا كسايان ) :

امرأة من أسرة غنية ذهبت إلى القديس الأنبا أثناسيوس ، وطلبت منه امرأة لتعينها . فأوصى أن يقدموا لها أحسن أرملة فى الهدوء والطاعة والخدمة ... إلخ . وفعلاً ذهبت الأرملة إلى منزلها وخدمتها أحسن خدمة . فرجعت المرأة البارة إلى القديس أثناسيوس وقالت له : [ إننى أردت أرملة تعيننى ] . فلما تأكد أنهم أعطوها أفضل امرأة ، عندئذ فكّر فى الأمر وقال لهم سراً : أعطوها أسوأ أرملة .

**فقدموا لها أرملة مشهورة بالشجار والشتائم وكثرة الكلام وخلق المشاكل ...** فأحضرتها إلى منزلها ، وكانت تخدمها وتصبر على معاملتها . وهذه تثور وتشتمها وتتمرد عليها وتقول لها : [ إنكِ أخذتينى من الراحة إلى التعب بدلاً من إراحتى ] . وكانت تتمرد عليها . وتطور الأمر حتى كانت تمد يدها إليها ...!

**كل ذلك وهى صابرة ببشاشة . وتعلمت كيف تنتصر على الغضب ، ليس بمقاومتها ، وإنما بالخضوع لها بأكثر إتضاع .**

وهكذا عندما نالت فضيلة الصبر التى إشتاقت إليها ، ذهبت إلى الأسقف وشكرته . وقالت له : [ إنك أعطيتنى حقاً امرأة لتعيننى وتشددنى . أما الأولى فكانت تكرمنى بالأكثر وتدللنى بخدماتها ] .

وقد إختتم أنبا بيامون هذه القصة بقوله : [ هذا مثال كاف قيل عن جنس المرأة ، حتى أننا بهذه القصة لسنا نتثقف فحسب ، بل بالأكثر **نخزى لأننا لانستطيع أن نحفظ الصبر ، إلاّ إذا لجأنا إلى المغارات والقلالى ...!** وهو بهذه العبارة يقصد النوع الخاطىء من التوحد .. أما التوحد الحقيقى فيقصده إنسان ناجح فى الإحتمال والصبر . ولكنه يبغى التفرغ للعبادة والتأمل .

## ٢ ـ مثال القديس الأنبا بفنوتيوس :

كان الأنبا بفنوتيوس قديساً عظيماً سار بسرعة عجيبة فى الطريق الرهبانى ، وأصبح موضع ثقة الجميع وإعجابهم . واعتبره الشيوخ كواحد منهم ، وهو لايزال شاباً .

**من أجل هذا حسده أحد الرهبان ودبر له مكيدة :**

ذلك أنه فى أحد أيام الآحاد ، إنتهز فرصة وجوده فى الكنيسة ، ودخل قلايته ودسّ فيها مخطوطة تحت السعف . ثم ذهب هذا الراهب إلى الكنيسة . وبعد إنتهاء الصلاة شكا إلى الأنبا إيسيذيروس ـــ فى مجمع الرهبان كلهم ـــ أن مخطوطته قد سرقت منه ، ولا يدرى مَنْ أخذها . فتملكت الدهشة جميع الرهبان . وتعجبوا كيف يمكن أن يحدث أمر فظيع مثل هذا فى الاسقيط ، أن تُسرق مخطوطة راهب منه ؟!

وعهد القديس الأنبا إيسيذيروس إلى ثلاثة من الشيوخ بتفتيش القلالى ، بينما بقى الرهبان فى الكنيسة . وأخيراً عثر على المخطوطة فى قلاية الأنبا بفنوتيوس . وكان ذلك موضع دهشة الجميع .

**ولم يدافع الأنبا بفنوتيوس عن نفسه ، وإنما طلب من الرهبان بدموع كثيرة أن يصلوا من أجله .**

كما طلب أن تفرض عليه عقوبة ، ويعطى قانوناً للتوبة . ومرّ أسبوعان على الأنبا بفنوتيوس فى تذلله ، وهو يحضر إلى الكنيسة دون أن يدخل ، وإنما يتضرع إلى الداخلين بدموع أن يصلوا عنه ...

**أما الأخ الذى دسّ له المكيدة ، فقد صرعه روح نجس .**

وفى صرعه كشف الأمر على حقيقته . وقد صلى عليه القديس الأنبا إيسيذيروس الذى كانت له موهبة إلهية عظيمة فى إخراج الشياطين ، إلاّ أنّ الشيطان الذى صرعه لم يفارقه . وكانت هذه هى الحالة الوحيدة التى لم يستطع فيها الأنبا إيسيذيروس أخراج شيطان !

**وذلك أن الرب كان قد أعد هذه المناسبة ليرفع بها وجه عبده القديس بفنوتيوس** الذى هو برىء ، إحتمل التهمة فى إنسحاق وهدوء . فصلى الأنبا بفنوتيوس على الشاب ، فخرج منه الشيطان .

## ٣ - إحتمال القديس يوحنا القصير :

فى إحدى المرات دُعى أنبا يوحنا إلى الكنيسة . فاجتمع حوله الإخوة وسألوه أسئلة من جهة أفكارهم . فقال له واحد من الشيوخ : [ إنك يا يوحنا تشبه امرأة فاجرة تزين نفسها لكى يكثر عشاقها . هكذا أنت ] . فتنهد أنبا يوحنا وقال [ بالصدق هكذا يا أبى ] . وبعد ذلك سأله شيخ يحبه : [ ألم تضطرب من الداخل ؟ ] . فقال له : [ كلا ، بل كما أنا فى الخارج ، هكذا كنت فى الداخل ] .

قال أنبا يوحنا القصير : دفعة لما كنت ذاهباً فى طريق الاسقيط ببعض الليف ، سمعت الجمال يقول لى كلمات . كان قد أوشك أن يجعلنى بها أغضب ، ولكننى للتو تركت الليف وهربت ...

وحدث مرة أنه كان جالساً مع الإخوة قدام الكنيسة ، وكان كل منهم يكشف له أفكاره . فنظر أحد الشيوخ وأمتلأ حسداً عليه ، فقال له : [ يا يوحنا ، إنك ممتلىء سحراً ] . فأجابه [ الأمر هكذا كما تقول يا أبتاه ، ولكن إن كان هكذا حكمك علىَّ بمجرد ما نظرته فى الظاهر ، فما عساك كنت تقول لو علمت أيضاً بما عندى فى الخفاء ؟! ] ...

## ٤ ـ إحتمال القديس موسى الأسود :

أراد رئيس الأساقفة البابا ثاؤفيلوس أن يمتحن الأنبا موسى الأسود عند رسامته قساً. فقال للكهنة : [ إذا جاء الأنبا موسى إلى المذبح ، فاطردوه لنسمع ماذا يقول ] . فلما دخل إنتهروه وطردوه قائلين : [ اخرج يا نوبى إلى خارج الكنيسة ] . فخرج الأنبا موسى وهو يقول : [ حسناً فعلوا بك يا رمادى اللون يا أسود الجلد . وحيث أنك لست إنساناً ، فلماذا تحضر مع الناس ؟! ] .

ولما رأوا إحتماله أعادوه إلى الكنيسة ، فعاد بهدوء دون أن يتذمر..

## ٥ ـ قصة راهب عمّال :

طلب أحد الرهبان ممَنْ يسكنون البرية مكاناً لنفسه ، فجاء إلى دير من أديرة الصعيد . وكان سكان ذلك الدير كلهم قديسين . فبعدما أقام عندهم أياماً ، قال لرئيس الدير : [ صلّ علىَّ يا أبى ، واخلِ سبيلى ، فإنى لست أريد البقاء ههنا ] . فسأله الرئيس [ لأى شيء يا ابنى ؟ ] .

فأجابه قائلاً : [ إنه لا يوجد ههنا تعب ، والآباء كلهم قديسون . وأما أنا فإنى إنسان خاطىء ، أريد أن أمضى إلى موضع حيث أُهان وأُشتم . لأنه بالإزدراء والإهانة يخلص الخطاة ] . فتعجب منه الأب ، وعلم أنه عمّال . فأخلى سبيله قائلاً : [ امضِ وتقوَّ ] ...

## ٦ ـ قصص متفرقة من سير الآباء :

★ لما زار الأنبا أمونيوس **القديس أنطونيوس** ، أخرجه خارج القلاية ، وأراه صخرة عظيمة ، وقال له : [ إشتم هذه الصخرة واضربها ] . ففعل كما أمره . فقال له القديس أنطونيوس : [ هل تكلمت الصخرة ؟ ] فقال [ لا ] . فقال له [ إنك تستطيع أن تكون هكذا فتخلص ] .

★ قيل عن الأب الكبير **إيسيذيروس قس الاسقيط** : إن كل مَنْ كان عنده أخ صغير النفس أو شتام أو عليل ، و يطرده من عنده ، كان القس إيسيذيروس يأخذه إلى عنده ، و يطيل روحه عليه ، ويخلص نفسه .

★ سأل أخ **الأنبا إيسيذيروس** : [ لماذا تخافك الشياطين جداً ؟ ] . فقال الشيخ [ لأنى منذ ترهبت ، جاهدت كثيراً ألا اسمح للغضب أن يدخل إلىَّ ] ..

★ قصد **الأب يوحنا السريانى** أناسٌ أشرار خبثاء . فأخذ ماء فى طست وغسل أقدامهم . فما كان منهم إلاَّ أن إحتشموا من إكرامه لهم وتابوا .

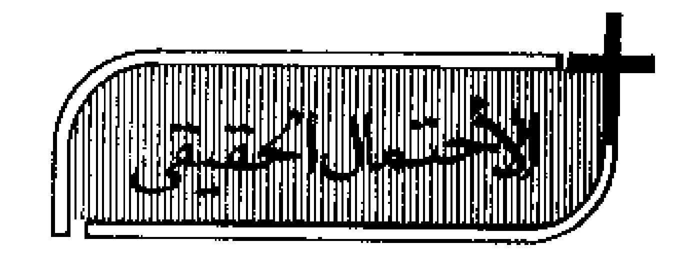
★ سكن **شيخ** مع إخوة . واعتاد أن يقول لهم عن الشغل دفعة واحدة . فإذا لم يفعلوه ، قام هو وعمله بدون غيظ .

★ سأل اخوة **الأنبا أرمانيوس** قائلين : [ ماذا يجب أن نتدبر ؟ ] . فأجابهم الشيخ [ لا أتذكر أنى سألت فى وقت من الأوقات إنساناً أن يعمل شيئاً ، ما لم أسبق فأجعل فى خاطرى أنى لا أغضب متى خالفنى ولم يعمل بما قلته له . وهكذا عشنا عمرنا كله بسكون وسلام ] .

★ **أخ أغضبه أخوه** . فلما دخل قلايته إستحى أن يصلى إلى الله بسبب الوجع المتقد فى قلبه . ولكنه لما تطارح قدام الله قائلاً : [ يا سيدى ، لقد غفرت لأخى من كل قلبى ] للوقت جاءه صوت يقول له : [ قد أخذت شبهى . إذن صلِّ لى بدالة ] ..

★ أحد محبى الجهاد فى النسك رأى رجلاً يحمل ميتاً على نعش ، فقال له : [ أتحمل ميتاً ؟ إذهب واحمل الأحياء ] .

★ ذهب بعض الشيوخ إلى **شيخ كان يسكن البرية** ، لكيما يكشفوا له أفكارهم و ينتفعوا بمعرفته . فوجدوا شباناً كانوا يرعون الغنم خارج قلايته . وكانوا يقولون بعضهم لبعض كلاماً لا يليق . فقال الشيوخ لهذا الشيخ المتوحد : [ يا أبانا ، كيف إنك لم تأمر هؤلاء الشبان أن يكفوا عن الشتائم ؟ ] فقال لهم الشيخ : [ يا إخوتى ، صدقونى ، لقد أردت مرات عديدة أن آمرهم . ولكنى وبخت نفسى قائلاً : إن كنت لا تستطيع أن تحتمل هذا الأمر الصغير، فكيف يمكنك أن تحتمل تجربة أقسى إن أتت عليك ؟! ] . ولذلك لم أقل لهم أية كلمة قط ، حتى يصير هذا الأمر مذكراً لى أنه ينبغى أن أحتمل الأشياء التى تصادفنى ...



# الاحتمال الحقيقي

**ليس الاحتمال هو مجرد السكوت على الإهانة ، أو الصبر على الضيقة . فهذا مجرد إحتمال خارجي ينبغي أن يكون معه الإحتمال الداخلي .**

وكثيرون يقولون بألسنتهم ألفاظ إحتمال ، أو ألفاظ إتضاع ، بينما يكون داخلهم بركان ثائر متقد . ولا تكون قلوبهم قد إحتملت ، ولا تكون أفكارهم هادئة .

**والبعض يثور ويقول إنني صريح لا أخفي ما أبطن .**

ويقول : [ إن ما في قلبي ، يخرج على لساني ] . وحسن جداً أن يكون صريحاً . ولكن ليس حسناً أن يثور . والواجب أن يجعل داخله هادئاً ، ليتفق مع الهدوء الخارجي . ويدرب قلبه على الإحتمال ، ليكون محتملاً من الداخل ومن الخارج معاً .

**الاحتمال الحقيقي ، هو أن يحتمل الإنسان بلا تذمر ، وبلا تضجر ، وبلا غضب وبلا حزن .**

ويحتاج الأمر إلى تدريبات كثيرة ، سنذكرها إن شاء الله في الفصل الأخير من هذا الكتاب الخاص بعلاج الغضب . كما يحتاج الأمر إلى فضائل يتصف بها الإنسان ، وتساعده على الاحتمال الحقيقي غير الزائف .

**الإحتمال ينبغي أن يكون بمحبة .**

وكما قال الكتاب : « المحبة تحتمل كل شيء . المحبة لا تحتد ولا تقبح ... » ( ١ كو١٣ : ٦، ٧ ) .

وقيل أيضاً : « المحبة تستر كثرة من الخطايا » ( ١ بط ٤ : ٨ ) « المحبة تستر كل الذنوب » ( أم١٠ : ١٢ ) . والاحتمال الصادر عن الحب هو إحتمال راسخ وغير مظهري . مثاله إحتمال الأم لطفلها ، واحتمال الأب الروحي لأخطاء أبنائه .

**وينبغي أن يكون الإحتمال باتضاع وبفرح :**

وفي ذلك يقول القديس مار أوغريس [ محب المجد الباطل إذا شُتم يحزن . أما المتضع فهو يحتمل بفرح ] .

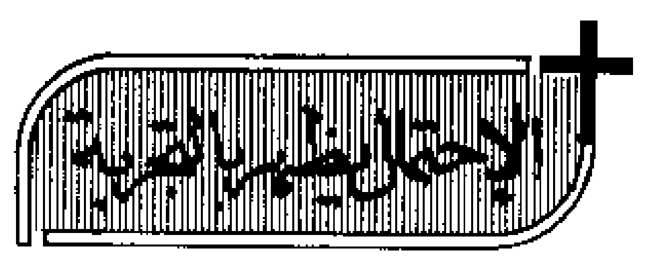
ومع الإتضاع لا يوجد تذمر ، ولا شعور بالظلم ، بل يوجد شعور باستحقاق الألم . ويفرح الإنسان المتضع إذ يحسب الإهانة التي حدثت له بمثابة المجازاة ، كما شعر داود حينما أهانه شمعي بن جيرا وشتمه وشمت به ( ٢ صم ١٦ : ١٠ ) .

**ولا يكون الاحتمال الحقيقي تظاهراً ، وإنما من عمق القلب .**

وفي ذلك قال القديس مار افرام السرياني [ مَنْ يُوبخ فيصمت بتخابث ، يخبيء في ذاته حقداً . أما مَنْ يجاوب بوداعة سلامية ، فيكون غير حقود ] . وقال القديس الأنبا يوسف :

**[ الإحتمال التصنعي كثيراً ما يثير الغضب بأكثر مهارة من الكلمات . والصمت المغيظ يفوق أكثر الشتائم بشاعة في تأثيره ] .**

وحسناً قال عنه النبي « كلماتهم ألين من الزيت ، إلاَّ أنها كالنبال » ( مز ٥٥ : ٢١ ) . وعن مثل هذا يمكن أن يقال أيضاً « بفمه يكلم صديقه بالسلام . ولكنه يصنع له الفخاخ سراً » ( إر ٩ : ٨ ) . وهنا لا يكون الصمت إحتمالاً ، ولا تكون الكلمات الهادئة محبة ، وإنما تخفي إنتظاراً لفرصة الإنتقام .




**لا يمكن أن يوصف الإنسان بأنه محتمل ، إلاَّ إذا تعرض لأسباب تدعو إلى الغضب أو التضايق والتذمر ، وإجتاز ذلك بهدوء وبسلام قلب ، دون أن يخطيء .**

وقد شرح ذلك القديس بيامون ( في المقابلة ١٨ ) وقال :

إن الصبر لا يكون مستحقاً للمديح والإعجاب ، عندما يكون الهدوء محفوظاً ، في حالة عدم التعرض لسهام الأعداء . ولكنه يكون عظيماً ومجيداً ، إذا ما هبت

عليه عواصف التجربة وبقى غير متزعزع ... وفى ذلك يكون قد تشدد بالأكثر

ومن الواضح أنه لا يمكن أن يُدعى أحد صبوراً ، إلاّ إذا إحتمل بدون تضايق كل الإهانات الموجهة إليه . ولذلك ليس باطلاً أن يمدحه سليمان قائلاً : « الرجل الصبور أفضل من الجبار . والذى يكبح غضبه ( مالك روحه ) خير ممَنْ يأخذ مدينة » ( أم ١٦ : ٣٢ ) . وأيضاً « الإنسان الكثير الاحتمال ( بطىء الغضب ) هو كثير الفهم . أما قصير الروح فهو غبى جداً » ( أم ١٤ : ٢٩ ) .

**لأن قوة أى إنسان ليست أهلاً للمديح ، إن قد نال صفة حسنة بسبب أنه لم يُجرب .** كما أنه بالتأكيد لا يوجد محل للإنتصار ، حيث لا يوجد صراع ولا حرب . لأنه « طوبى للرجل الذى يحتمل التجربة ، لأنه إذا تزكّى ينال إكليل الحياة ، الذى وعد به الله الذين يحبونه » ( يع ١ : ١٢ ) .

**وتحويل الخد الآخر لا يدل على إحتمال ، إن كان ذلك بشكلية غير نابعة من شعور قلبى حقيقى . وإنما هى مظهرية فى حرفية تنفيذ الوصية .**



## شكلية تحويل الخد الآخر

يشرح هذا الأمر القديس الأنبا يوسف ( فى المقابلة ١٦ مع كاسيان ) فيعرض لنا نوعين من هذه الشكلية هما :

(أ) إنسان يستفز آخر بكلمات حتى يغضبه ويثيره لضربه . فإذا ما لُمس بأقل لطمة ، يسرع فى الحال بتقديم الخد الآخر للطم ، حتى يأخذ مظهر المسيحى المحتمل المنفذ تماماً لوصية الرب القائل « فحول له الآخر أيضاً » ( مت ٥ : ٣٩ ) .

**وهكذا يظن أنه ينفذ الوصية عن طريق خسارة أخيه وعثرته !**

وفى الواقع يحضرنا فى هذه المناسبة قول القديس بطرس الرسول « لأنه أى مجد هو إن كنتم تلطمون مخطئين فتصبرون ؟! بل إن كنتم تتألمون عاملين الخير فتصبرون ، فهذا فضل عند الله » ( ١ بط ٢ : ٢٠ ) . وهكذا قال الرسول أيضاً لا يتألم أحدكم ... كفاعل شر ، أو متداخل فى أمور غيره ( ١ بط ٤ : ١٥ ) .

**فهذا الذى يثير غيره ليلطمه فيحتمل ، هو إنسان لم يتألم من أجل البر، وإنما كفاعل شر مستحق للعقوبة .**

كما أنه سبب عثرة لأخيه ، وسيسأله الله عن سقوط هذا الأخ فى خطية الغضب وفى خطية الضرب . كما أن هناك نقطة أخرى وهى :

**(ب) تقديم الخد الآخر يكون فى إنسحاق وليس فى كبرياء .**

ومثال هذه الكبرياء مَنْ يقدم خده الآخر فى غضب وعصبية وهو يقول لمَنْ لطمه [ تفضل إضرب كما تشاء . خذ راحتك .. أنا استحق . أنا الغلطان . إضرب . إضرب ... ] !! بطريقة يبدو فيها أنه يسجل عليه أخطاءه ، بل يثيره و يعطيه فرصة ليزيد هذه الأخطاء . ولا يظهر فى ذلك أى أثر للإحتمال أو الإتضاع أو محاولة التهدئة ، بعدم مقاومة الشر وتحديه وإثارته .

**والقديس يوسف يشرح تحويل الخد الآخر بأنه الداخلى :**

فيقول : إن الخد الآخر لا يمكن أن يوجد إلاَّ فى الإنسان الداخلى ... بمعنى أنه إذا ما تقبّل خدك الأيمن الخارجى لطمة من الضارب ، فإن الإنسان الداخلى أيضاً ـــ بموافقة متضعة ـــ يقدم خده للضارب ، مشاركاً الإنسان الخارجى فى إحتماله ، مخضعاً ذاته للإهانة من الضارب . أى أن الإنسان الداخلى لا يضطرب من الضربات التى يتلقاها الإنسان الخارجى . وبهذا يريد مخلصنا أن نتخلص بالتمام من كل دوافع الغضب فى أعماق النفس من الداخل .

ولعل هذا يذكرنا بقول القديس الأنبا أنطونيوس :

**إذا وبخك شخص من الخارج ، فوبخ نفسك من الداخل ، كمستحق لما حدث لك ...**

وهكذا يكون هناك إنسجام بين حالتك فى الخارج والداخل . فلا تكون هناك لطمة فى الخارج ، وتذمر فى الداخل ، وإنما تقدم الداخل للطمة أخرى عن طريق لوم النفس ، وإشعارها بالخطأ وإستحقاق ما أصابها من إهانة . وسنشرح هذا إن شاء الله فى باب ( علاج الغضب ) عن طريق لوم النفس .

إن شكلية تحويل الخد الآخر ، لا تهدىء الموقف ، مهما استُخدمت معها

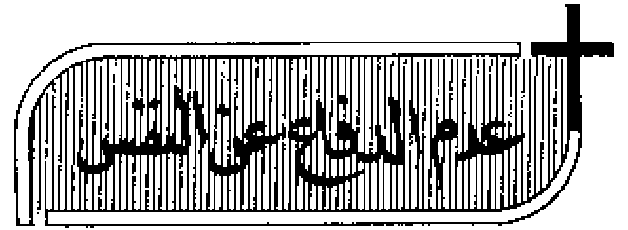
ألفاظ لا خطأ فيها ، ولكنها تقال بروح الغضب والإثارة . يقول القديس يوسف عن أمثال هؤلاء :

**إنهم لا يفشلون فقط فى تخفيف نار الغيظ التى إشتعلت ، بل بالأكثر يلهبونها بأشد عنف ، سواء فى مشاعرهم الخاصة ، أو فى شعور الأخ الغضبان .**

وحتى إن قدر هؤلاء بطريقة ما أن يهدئوا و يسكنوا أنفسهم ، إلاَّ أنهم لا يجنون ثمار البر ، بينما هم يدعون لأنفسهم فخر الاحتمال عن طريق خسارة قريبهم ! وهكذا فإنهم يبعدون عن تلك المحبة التى قال عنها الرسول إنها « لا تطلب ما لنفسها » ( ١ كو١٣ : ٥ ) .

**ليس المطلوب منك فقط أن تكون هادئاً بعيداً عن الغضب ، إنما أيضاً أن تعمل على تهدئة الطرف الآخر بقدر إمكانك .**

فلا تأخذ مظهر الهادىء المحتمل ، وتظهره فى صورة الثائر المعتدى .




**من مظاهر الإحتمال عند القديسين عدم الدفاع عن النفس ، وقبول بعض التهم الرديئة فى صمت كما لو كانوا مذنبين . وكل ذلك بسبب الإتضاع الذى هو دعامة قوية للإحتمال .**

وقد شرح **مار إسحق** هذا الأمر بتفصيل فقال :

إن كنت متواضعاً على الحقيقة ، فإن ظلمت لا تضطرب ، ولا تعتذر عن الأمر الذى جبر عليك فيه . بل إقبل مثلبة وكلمات الظلم كأنها حق ، ولا تصرف الاهتمام إلى اقناع الناس بأنك قد اتهمت ظلماً ...

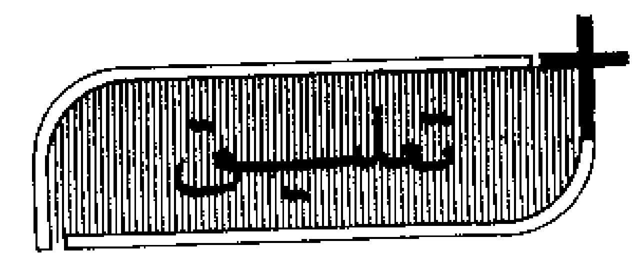
لأن قوماً قد سموا أنفسهم فسقة بإرادتهم ، ولم يكونوا كذلك . وآخرون صبروا على اسم الزنا وهم بعيدون عنه ، وكانوا يربون الثمرة ( ابن الخطيئة ) التى ليست منهم بدموع كما لو كانت تخصهم ، والتمسوا الصفح من ظالميهم ومشهريهم بنحيب وذرف عبرات عن إثم ما فعلوه ، بينما أنفسهم متوجة بكل طهارة وعفاف [ لعله يقصد هنا القديسة مارينا مثلاً ] .

وطائفة كانوا يتشكلون بزى الجهال ، لئلا يشرف قدرهم و يتمجدوا بما فيهم من السيرة الفاضلة المكتومة ، وهم قد تملحوا بالملح الإلهى ، ثابتين بكل هدوء ورزانة عقل . حتى أنهم من سمو أفعالهم الكاملة حظوا بالملائكة القديسين منادين بعظم شرفهم [ ولعله يقصد كمثال : القديسة الهبيلة ] .

وأما أنت يا هذا ، فإنك تظن أنك ذو إتضاع ، وما تقدر أن تمسك نفسك عن السب ، ولا تقدر أن تحتمل ساكتاً .

فإن كنت تريد أن تعلم هل أنت متواضع ، إختبر نفسك بما ذكرناه ، وهل أنت تضطرب وتتكدر بمثل تلك الأسباب .

**مار إسحق السرياني**



### إن الدفاع عن النفس ليس خطيئة تتعب الضمير .

فمن حق الإنسان أن يدافع عن نفسه . وقد قال السيد الرب « إن أخطأ إليك أخوك ، فوبخه ، وإن تاب فاغفر له » ( لو١٧ : ٣ ) . وقال أيضاً « إن أخطأ إليك أخوك ، فاذهب وعاتبه بينك وبينه وحدكما . إن سمع فقد ربحت أخاك . وإن لم يسمع فخذ معك أيضاً واحداً أو اثنين ، لكى تقوم كل كلمة على فم شاهدين أو ثلاثة . وإن لم يسمع منهم فقل للكنيسة . وإن لم يسمع من الكنيسة ، فليكن عندك كالوثني والعشار » ( مت١٨ : ١٥-١٧ ) .

**إذن فمعاتبة الأخ ليست خطيئة ، وكذلك شكواه إلى الكنيسة .**
**بل إن الشكوى إلى الدولة ليست أيضاً خطيئة ..**

ونحن نعلم أن القديس بولس الرسول ، رفض أن يسلمه الوالى لليهود ، وقال له « أنا واقف لدى كرسى ولاية قيصر ، حيث ينبغى أن أحاكم ... إلى قيصر أنا رافع دعواى » فقال له فستوس الوالى « إلى قيصر رفعت دعواك . إلى قيصر تذهب » ( أع ٢٥ : ١٠ ، ١٢ ) .

**وبولس إحتج لما أرادوا أن يجلدوه ، وله الجنسية الرومانية .**

فلما مدوه للسياط قال لقائد المائة « أيجوز لكم أن تجلدوا إنساناً رومانياً غير مقضى عليه ؟! » . حينئذ إختشى الأمير لما علم أنه رومانى ( أع ٢٢ : ٢٥ ، ٢٩ ) .

**إن رفع قضية فى المحكمة ، لا يدخل فى باب الغضب ، إذ قد يتم فى هدوء . لكنه يُناقش فى باب الاحتمال .**

إذا أراد الإنسان أن يحتمل ويصبر صامتاً ، فهذه فضيلة له . وإن أراد أن يعاتب أو يشتكى إلى الكنيسة أو إلى قيصر ، فلا يكون قد أخطأ فى شىء . هذا حقه . وهو ليس مرغماً من جهة الدين أن يتنازل عن حقه .

أما الآباء النساك الذين تحدث عنهم مار إسحق ، فقد فضلوا أن ينالوا بركة الاحتمال ، وبركة فضيلة الاتضاع ، وفضائل المغفرة للمسيئين ، ومحبتهم ، والصبر على الإساءة . كل ذلك بنكران عجيب للذات . ولو دافعوا عن أنفسهم ما كانوا قد أخطأوا . ولكنهم فضّلوا حمل الصليب على حماية أنفسهم من الظلم .

**أما بولس الرسول فلم يعتفِ من فضيلة الاحتمال ، ولم يرفض الجلد ولا الموت ...**

من جهة الجلد قال عنه نفسه « فى الضربات أوفر ... خمس مرات قبلت من اليهود أربعين جلدة إلاَّ واحدة . ثلاث مرات ضُربت بالعصى . مرةً رجمت ... » ( ٢ كو ١١ : ٢٣-٢٥ ) . ولكن لعله إشتكى إلى قيصر ، لأنه أراد أن يذهب إلى رومه ليبشرها . لذلك عندما تقابل مع يهود رومه قال لهم عن ذلك الموقف « ... كانوا يريدون أن يطلقونى ، لأنه لم تكن فىَّ علة واحدة للموت . ولكن لما قاوم اليهود ، إضطررت أن أرفع دعواى إلى قيصر ، ليس كأن لى شيئاً لأشتكى به على أمتى . فلهذا السبب طلبت لأراكم وأكلمكم ... » ( أع ٢٨ : ١٨-٢٠ ) .

**على أية الحالات ، الأمر يحتاج إلى حكمة : متى يدافع الإنسان عن نفسه ، ومتى يصمت ؟**

كما أن النساك الذين ماتوا عن العالم ، لهم مستوى روحى معين ، قد لا يستطيعه الذين يعيشون فى العالم .



# هل الوحدة هروب من الغضب

**الهروب من الناس ، ليس هروباً من الغضب ، فأساس الغضب والاحتمال هو داخل القلب. تأتى بنقاوة القلب من الغضب، بالحب والاتضاع والاحتمال والمغفرة، وليس بالهروب من أسباب الغضب. وهذا الهروب ليس إحتمالاً ...**

ليس إنتصارك على حرب الغضب ، يأتى بالوحدة ، حيث لا يوجد أحد يغضبك. وأحياناً يتعرض الإنسان لحرب الغضب وهو فى الوحدة، ويسقط. ربما حشرة تتعبه وتضايقه، أو رمال تملأ أذنيه وأنفه وعينيه وتردم له مغارته. أو قد تهب ريح شديدة فتطير أوراقه. وهناك أيضاً حروب الشياطين.

أما يتدرب الراهب على فضيلة الإحتمال ، وهو فى مجمع الرهبان. فإذا أتقنها وأتقن الفضائل التى تكتسب وسط الناس، والتى يسمونها « فضائل المجمع » حينئذ يُسمح له بالوحدة. وقد قال الآباء :

**الذى لا يستطيع أن يحتمل مضايقات الإخوة فى المجمع ، كيف يمكنه أن يحتمل مضايقات الشياطين فى الوحدة ؟!**

## رأى يوحنا كاسيان :

تعرض لهذا الموضوع فى كتابه « المعاهد » Institutes فقال :

أحياناً عندما نُغلب من الكبرياء أو عدم الاحتمال، ونريد أن نحسن طباعنا الخشنة الفظة، نشكو من إحتياجنا إلى الوحدة، كما لو كنا سنجد فضيلة الاحتمال هناك، حيث لا يثيرنا أحد !

ونبرر اضطرابنا بأن سببه أخطاء إخوتنا، وليس الخطأ فى عدم إحتمالنا !! وإذ نلقى باللوم على الآخرين، لا يمكننا أن نصل إلى فضيلة الاحتمال، ولا إلى الكمال.

أما عن أخطاء الآخرين ، فإن إرادتهم لا تقع تحت سلطاننا ، ولكن الجزء الأساسى فى تقويمنا وسلام ذهننا ، إنما يتعلق بإرادتنا نحن .

**إن عدم غضبنا يجب ألا ينتج عن كمال غيرنا ، وإنما عن فضيلتنا نحن وطول أناتنا .**

وبالإضافة إلى هذا ، فإن الكاملين الذين تنقوا من كل الأخطاء ، هم الذين ينبغى أن يطلبوا البرية . وإذ يكونون قد تخلصوا بدقة من كل أخطائهم وسط مجمع الإخوة ، يدخلون حينئذ إلى البرية ، ليس هروباً فى جبن ، وإنما بغرض التأمل الإلهى ، والرغبة فى إدراك الأمور السمائية إدراكاً أكثر عمقاً . وهذا لا ينال إلاَّ فى الوحدة .

**لأن أية أخطاء لم تُعالج بعد ، إن حملناها معنا إلى البرية ، فإننا نجدها مخفاة فينا غير مقضى عليها .**

بل إن الوحدة تقوى هذه الأخطاء بالأكثر ، لأن الإنسان يبدو فى عينى نفسه صبوراً متضعاً ، طالما هو لا يصطدم مع أحد فى حديث . ولكنه يرتد إلى طبيعته السابقة ، حينما تحدث أية فرصة للألم . وإذا بتلك الأخطاء التى كانت مخبأة تظهر على السطح . ومثل جياد غير ملجمة ــ تغذت مدة طويلة فى كسل ــ تندفع من حواجزها بكل وحشية وتحفز لتحطيم سائسها .

أو هى تشبه كل أنواع الحيات السامة أو الحيوانات المتوحشة ، التى بينما تبقى فى وحدة وفى مرابضها تبدو غير مؤذية ، لأنها فى الواقع لا تؤذى أحداً ... ولكنها عندما تجد فرصة لإيذاء أحد ، ففى الحال تخرج السمّ المختزن فيها ، وتظهر وحشية طبيعتها .

**ونحن نتذكر ــ حينما كنا فى الوحدة ــ أن شعور الإثارة كان يزحف علينا** ، ضد قلمنا لأنه كان أصغر أو أكبر مما يجب ! أو على المبراة عندما تبرى برداءة أو بغير الحدة التى كنا نريدها ! حتى أننا لم نكن نستطيع أن نتخلص من إنزعاج ذهننا ، إلاَّ بأن نشتم المادة التى لا تحس ، أو على الأقل نشتم الشيطان ..!

لذلك فإن عدم وجود أناس يثور غضبنا عليهم ، لا يجدينا نفعاً كوسيلة

للكمال . لأنه — إن لم يكن الاحتمال موجوداً فينا — فإن مشاعر الألم التى تسكن قلوبنا ، يمكن بالسواء أن تنفق ذاتها على الجمادات ، ولا تسمح لنا بأن نوجد فى حالة سلام مستمر .

من أجل كل هذه الأمور هناك قاعدة فى الأديرة وهى :

**لا يسمح للمبتدىء فى الرهبنة أن يدخل مباشرة إلى حياة الوحدة .**

وإنما يتدرب أولاً فى حياة المجمع ، حتى إذا إكتسب ما يسمونه باسم [ فضائل المجمع ] — أى المحبة والإحتمال والوداعة وخدمة الآخرين والمسالمة مع الناس ... إلخ — حينئذ يسمحون له بالوحدة ، والحبس فى القلاية .

**لئلا إذا دخل إلى الوحدة بأخطائه ، تعيش معه هذه الأخطاء فى الوحدة ، وتنمو لأنها غير ظاهرة ...**

ولا تكون الوحدة دليلاً على نقاوته ، وإنما غطاء لأخطائه تحجبها من الظهور . وإذ لا تظهر يظن فى نفسه البر ، فيحارب بالمجد الباطل بينما له أخطاء تحتاج إلى علاج .

مثال ذلك : متوحد شرح لأحد الآباء الشيوخ كيف أنه صار له سلطان على الشياطين فى حروب روحية عديدة ! فأجابه الشيخ : إذهب واخضع نفسك للمجمع ، حينئذ ستجد نفسك ليس لك سلطان إلاّ على عصاك !

**هذا كله بالنسبة إلى الرهبان ، أما عن العلمانيين ، فقد يلجأون إلى الاعتزال بدلاً من الوحدة ، أو يلجأون إلى حياة الإنطواء والبعد ...**

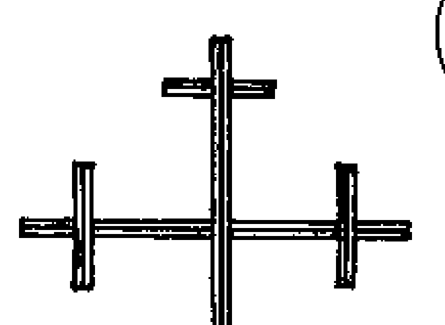
وليس فى شيء من هذا إنتصار ، وإنما هروب ...

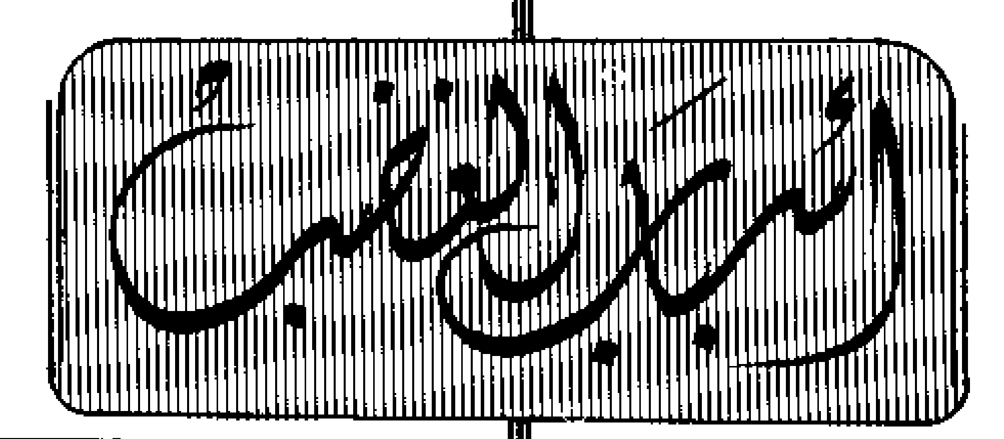
وعلى كلٍ فالهروب من الشر ، خير من الوقوع فيه ...

فقد يعجز إنسان عن إحتمال شخص ما ، فيعتزله .

فى هذا التصرف يكون قد إبتعد عن الاصطدام وأخطائه . ولكنه إن أراد أن يتدرب على فضيلة الاحتمال قد يعاشر هذا النوع ، كما فى قصة المرأة البارة ( ص ٥٨ ) . ولكن ليس الجميع فى هذا المستوى . وكل شخص يسلك حسب مستواه ...






## أسباب داخلية :

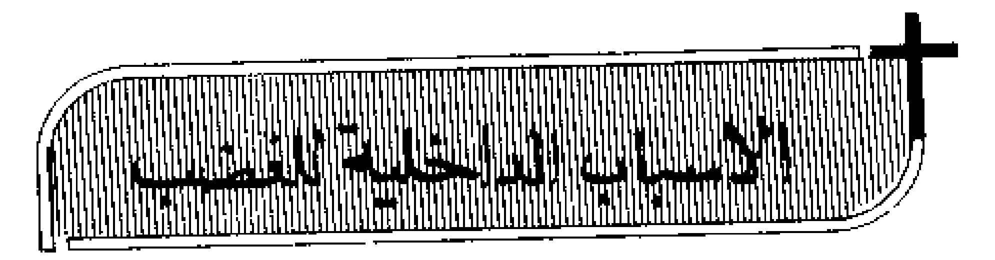
١ - الطبع .
٢ - الذات ، الكرامة .
٣ - يريد حسب هواه .
٤ - حب التسلط .
٥ - عدم المحبة وعدم الاحترام
٦ - الإرهاق العصبى والجسدى
٧ - الإلحاح .
٨ - المشغولية .
٩ - متاعب الذكاء .
١٠ - الغضب القبلى .
١١ - أسباب نفسية .
١٢ - قلة الحكمة .
١٣ - حرب شيطانية .
١٤ - قلة الإتضاع .

## أسباب خارجية :

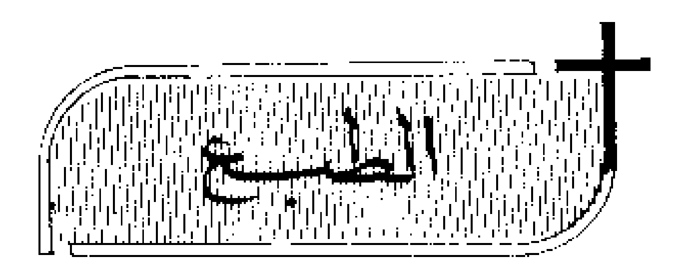
١٥ - أخطاء الآخرين .
١٦ - عدم الطاعة .
١٧ - أسباب مالية ومادية .
١٨ - دعوى الدفاع عن الحق
١٩ - أصلاح الآخرين .
٢٠ - ضعفات خارجية .

الغضب له أسباب كثيرة جداً ، تختلف من شخص إلى آخر . وهذه الأسباب إما أن تكون أسباباً داخلية ، تتعلق بنفسية الإنسان الغضوب وعقله وقلبه وأسلوبه فى التعامل . وإما أن تكون للغضب أسباب خارجية من الظروف المحيطة أو البيئة أو تصرفات الآخرين وأخطائهم .

وسنتناول الأمرين معاً ، ونبدأ بالأسباب الداخلية ، لأنها أكثر فاعلية .




وهى تتعلق بطبع الإنسان ، وحساسيته . ومقدار تدخل الأنا ( الذات ) فى تصرفاته وحساسيته نحو تصرفات الآخرين ، ونحو كرامته وحقوقه . و يدخل فيها أيضاً مقدار سعة صدره ، ونوعية أعصابه ، ومشاعره نحو الآخرين ، وهل فيها عداوة أو حقد أو عدم إحترام . كذلك تتدخل فى غضبه أيضاً نقائصه الروحية والنفسية ، وأيضاً حالته الجسدية وما يعانيه من مرض أو إرهاق ... إلخ . ولنتناول هذه الأمور جميعها بالتفصيل ، لنناقشها معاً بنعمة الله :




**هناك إنسان طبعه نارى ، حاد ، سريع الانفعال ...**

هذا النوع يثور بسرعة ، و ينفعل بسرعة ، وربما لأتفه الأسباب . وقد يكون هذا الطبع قد وصل إليه بالوراثة ، أو تتصف به أسرته . أو قد يكون نتيجة لتهاونه مع أخطاء روحية ، تحولت فيه بالتكرار إلى عادة ، ثم تطورت حتى صارت طبعاً ملازماً له ، يتصرف به تلقائياً .

**إنه يذكرنى ببعض المواد السريعة الإشتعال .**

الخشب قد يشتعل . ولكنه فى إشتعاله أقل من القش الذى يشتعل بسرعة . وكلاهما أقل فى إشتعالهما من الكحول أو البنزين أو المغنسيوم ، هذه المواد التى هى

سريعة الإشتعال جداً . وأخطر منها الديناميت والبارود مثلاً ، الذى يشتعل وينفجر . وكل من هذه المواد لها طبيعتها الخاصة بها ...

**كذلك الناس لهم طباع ، بعضهم يشتعل ببطء ، والبعض بسرعة ولكنه هوائى كالكحول . وبعضهم يشتعل وينفجر .**

وبعضهم يشتعل ويُشعل غيره معه ، ويمتد لهيبه إلى كل مَنْ حوله . عكس ذلك الصخر مثلاً ، تقترب منه النار فلا تقدر على إشعاله . أما الماء فمن طبيعته أن يطفىء النار . ولكن إن تمكنت منه النار وهو محصور فى إناء ، فإنها تسخنه ، وربما تبخره أيضاً ... فمن أية طبيعة أنت ؟ وهل طبعك له تدخل فى غضبك ؟ أم أن غضبك له أسباب عارضة يزول بزوالها ؟!...

**قد يوجد إنسان حسّاس جداً . أقل كلمة قد تجرحه ، وأقل تصرف قد يؤذيه ، ويبكيه ، ويقلقه .**

إنه نوع من الطبع المرهف . مشاعره كالحرير ، أقل خدشة تترك تأثيرها على نسيجه . نخشى عليه حتى من النسيم العليل ، فقد يجعله يطير أو يهتز !! وهذا النوع يؤول أى تصرف — مهما كان بريئاً — تأويلاً سيئاً يبرر به غضبه !

**وهناك طبع آخر فيه قسوة أو خشونة .**

ومثل هذا له إستعداد أكثر للغضب ، وللإيذاء وجرح شعور الآخرين . ولعل من أمثلة هذا النوع شمعون ولاوى اللذان قال عنهما أبوهما يعقوب « ملعون غضبهما فإنه شديد ، وسخطهما فإنه قاس » ( تك ٤٩ : ٧ ) .

**ومع ذلك كله ، فالطبع يمكن علاجه :**

يمكن تغيير الطبع تماماً ، أو تهذيبه ، أو تخفيفه ، أو تحويله . وذلك بالتثقيف عن طريق المرشد والأب الروحى . أو بطريق الجهاد والتدريب والصلاة من الشخص نفسه . وكذلك مؤازرة النعمة وعمل الروح من جهة تدخل الله ومعونته .

ويقدم لنا التاريخ القديس الأنبا موسى الأسود ، الذى كان قبل توبته يتصف بالقسوة الشديدة والعنف والإيذاء ، ولكنه تحول إلى إنسان وديع طيب خدوم ومحب للإخوة فلا يعتذر إنسان عن غضبه بأن طبعه هكذا . المفروض أن ينتصر على طبعه



يندر أن يوجد غضب ، ليس وراءه الذات والكبرياء ...

**حيث يغضب الإنسان من أجل كرامته أو من أجل حقوقه .**

والمعروف أن الأنسان ـــ فى حالة غضبه ـــ يكون مركزاً فى الإهتمام بذاته ، ولا تهمه إطلاقاً مشاعر الشخص الذى يغضب عليه . كل ما يفكر فيه هو كرامته ، التى يكون حساساً جداً لكل ما يمسها . أما كرامة غيره فلا يفكر فيها إطلاقاً أثناء غضبه . إن ( الأنا ) Ego هى التى تحكم الموقف تماماً . « كرامتى التى أُهينت أو جُرحت .. وحقوقى التى ضاعت أو ظلمت فيها . أنا لا يمكن أن أعامل بهذا الأسلوب . أنا سأرد بالمثل أو أكثر. لابد أنى أعلّم من أمامى درساً لن ينساه » ...! وهكذا تتكرر كلمة ( أنا ) مراراً ساعة الغضب ..

**وهذه ( الأنا ) هى التى تفسد العلاقات العائلية والإجتماعية :**

إنها وراء كل خلاف بين زوجين . فلو فكّر كل زوج فى إراحة زوجته لا فى راحته هو، وفى إسعادها لا فى إسعاد نفسه على حسابها . ولو فكّر فى المحافظة على كرامتها وشعورها ، تماماً كما يفكر فى كرامته هو وشعوره ... لو عاش معها بهذا الأسلوب ـــ الذى تختفى فيه الأنا ـــ ما حدث خلاف على الإطلاق . وكذلك لو تصرفت الزوجة بنفس الأسلوب . ولو وضع كل منهما فى ذهنه وفى قلبه أن رسالته فى الزواج هى أسعاد شريكه فى الحياة ...

**كذلك يدخل فى موضوع الذات ، محبة المديح ..**

فالغضب قد لا يكون سببه إهانة حدثت ، إنما قد يكون السبب أيضاً أن الإنسان المحب للمجد الباطل لم يقابل بالمديح الذى ينتظره ، أو بالاحترام الذى يتوقعه ، مثلما غضب هامان على مردخاى ( أس ٣ : ٥ ) .

**إن محب الكرامة يتطلب معاملة خاصة ، إن لم يجدها يغضب . وهو لا يحتمل نقداً ولا معارضة ، ولا حتى نصحاً.**

وذلك إن وجد فى النصح ، أو فى التعليق على تصرفاته ، ما يمس كرامته ، أو ما يقلل من العظمة التى يتصورها لنفسه ، فيثور و يغضب و ينتقم لكرامته ! ومثل هذا الشخص لا يستطيع أن يعيش إلاّ فى جو من المديح ، أو من التملق والنفاق ، من تابعين له فى كل عمل وكل فكر...

**وهذا الشخص أيضاً لا يقبل عتاباً ، ولا توجيهاً ، بل يغضب .**

فالعتاب يشعره أنه قد أخطأ فيغضبه . والتوجيه يشعره أنه ينقصه شىء ليعرفه ، و يرى هذا ضد كرامته . بعكس الودعاء المتضعين الذين يقابلون التوجيه بشكر.

**وهكذا يحجم معارفه عن التحدث معه بصراحة . وبذلك يفقد الصداقة المخلصة النصوحة .**

إن الثقة الزائدة بالنفس تُوجد داخل القلب غروراً ينفر منه الناس . والغرور يجعل صاحبه يقابل كل مناقشة بثورة إما أنه يرى مناقشته ضد الاحترام الواجب تقديمه له ، لأن أفكاره فوق مستوى النقاش . أو أنه يرى مَنْ يناقشه أقل من مستواه . وهكذا يصل إلى إستعلاء الفكر. وهذا الاستعلاء يرهق نفسيته وأعصابه .

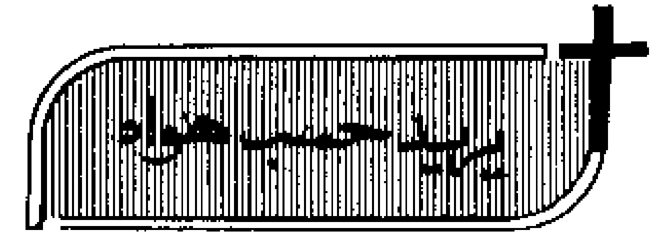
**و يتحول الجدال معه إلى عراك ، ربما يهين فيه مناقشه .**

عن مثل هذا الإنسان إبعد كل البعد ، كما قال الكتاب « لا تستصحب غضوباً » ... كما أن النقاش لا يأتى معه بنتيجة سوى الصراخ والصياح والإصرار على عدم الاقتناع . وهو يبرر غضبه بأن رأيه هو السليم دائماً ، ورأى غيره هو المخطىء . و يرى أنه يجب أن يدافع عن رأيه . فإن لم يملك الدليل ، فأمامه الغضب والضجيج ...

**كما لو كان سيكسب المناقشة بعلو الصوت ، أو يقهر غيره بغضبه عليه وإهانته له .**

ولذلك فمثل هذا الغرور يدفع هذا الشخص الغضوب إلى إحتقار غيره ، واحتقار كل ما لهذا الغير من آراء وأفكار.. سبب غضبه كبرياء ، ونتيجة غضبه كبرياء .. !

هناك سبب آخر للغضب ، وهو رغبة الإنسان فى أن يتم كل شىء حسب هواه .




**(أ) الذى يريد كل شىء حسب هواه ، لابد أن يصطدم بغيره فيغضب . إنه يتضايق من الذين يقفون ضد إرادته ، أو لا يسلكون حسب هواه .**

وطبيعى أن الناس يختلفون فى الفكر والاتجاه ، وفى الشعور والإرادة . ولا يمكن لهذا الشخص أن يجد كل الناس يوافقونه أو يسيرون فى تياره . فإن أصر على إتجاهه ، ورفض التنازل عن هذا الهوى ، لابد أن يصطدم بالناس و يغضب ..! سواء فى داخل بيته ، أو فى مكان عمله ، أو فى دائرة نشاطه ..

**(ب) وقد يغضب الإنسان لأن له رغبة لم تتحقق .**

**مثال ذلك الابن المدلل ، الذى يقدّم رغبات يصر على تحقيقها** مهما كان الأمر. وقد يكون ذلك غير ممكن ، أو ليس من صالحه ، أو ليس مناسباً من جهة الوقت . ولكنه يغضب ، وقد يثور لأن رغبته لم تتحقق .

وقد تغضب الزوجة أيضاً بالمثل لرغبات تطلبها لم تتحقق ، ولنفس السبب قد يغضب المرؤوس من رئيسه .

**بل قد يغضب الإنسان أحياناً على الله تبارك اسمه ، بسبب الصلوات التى لم تتحقق ..!**

وقد يغضب من أب اعترافه ، إذ لم يوافقه على رغبة معينة ، يرى أنها ليست فى صالحه ، أو ليست فى مستواه ... كما لو كان أب الاعتراف هو مجرد جهاز تنفيذ ، إن لم يوافق يعرض نفسه لغضب أبنائه . و بهذا يفقد وضعه كمرشد وقائد روحى ..!



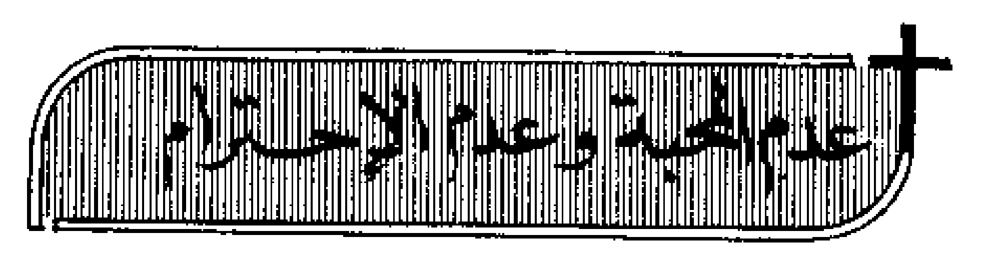

حب التسلط مرض نفسى وروحى يقع فيه كثيرون ، ولابد أن يقود إلى الغضب ، مادام هذا التسلط يريد أن يفرض إرادته على غيره ، بحق أو بغير حق .

**هذا المتسلط يتدخل فى شئون غيره ، ويقيم نفسه وصياً أو رقيباً ، مما يؤدى إلى غضب هذا الغير، وإلى غضب المتسلط الذى يريد خضوع غيره**

فهو يريد أن يفرض رأيه فى البيت وفى العمل وفى الكنيسة ، وربما فى كل مكان يحل فيه . وإن لم يأخذوا برأيه ـــ أو بأوامره ـــ يغضب ! وربما يعاند ويتشاجر ويعلو صوته ، أو يفرض رأيه بالعنف ! وبالعناد وتصلب الرأى !

كالزوج فى البيت ، الذى لا يتعامل كزوج بقدر ما يتعامل كحاكم وسلطان يأمر وينهى ، مهما كانت الأوامر ممكنة التنفيذ أم لا . وويل للتى لا تطيع ..! وكالأخ الذى يريد أن يسيّر أخته حسب هواه ، فى دخولها وفى خروجها ، فى لبسها وفى زينتها ، فى طريقة كلامها ، فى معاملاتها ... لا عن اقناع وتوعية . وأنما بالإرغام ، لمجرد فرض السلطان . وإلاّ فقد ينتهر ويضرب ويتحكم .. بقوة ...

وقد يحاول أن يفرض هواه أيضاً على والديه وإخوته ، وربما على زملائه فى الدراسة والعمل ، وإلاّ ... فالغضب والصياح والعراك والعنف !!



## عدم المحبة وعدم الاحترام

(أ) المعروف أن « المحبة تحتمل كل شيء ( ١ كو ١٣ : ٧ ) .

**فإن كره شخص إنساناً ، قد يغضب عليه بسرعة ، ولا يحتمله** فى أى خطأ مهما كان ضئيلاً ، بعكس أخطاء لأحبائه قد يحتملها بكل هدوء مهما كانت أشد خطأ ! وبهذا تحتمل الأم طفلها ولا تغضب عليه . ويحتمل الزوج زوجته مادام يحبها . فإن بدأ يغضب عليها ويقسو فى المعاملة ، تكون محبته بلا شك قد قلت . فإن وصل الغضب إلى الطلاق ، تكون المحبة قد زالت ...

**(ب) ويدخل فى هذا الباب أيضاً الحقد السابق ، والرغبة فى الانتقام أو فى الإيذاء .**

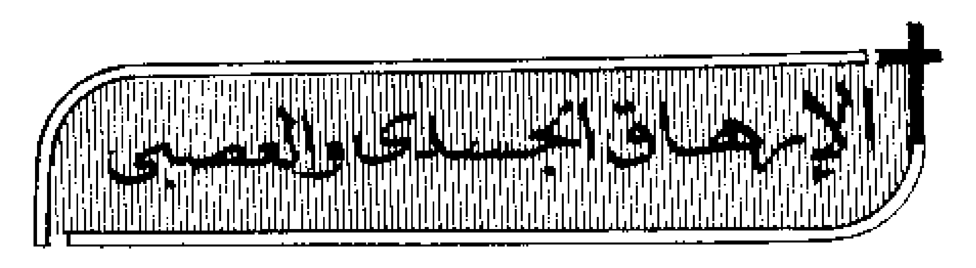
هذه التى تكون مترسبة فى القلب ، وتنتظر فرصة لتظهر فيها وتعبر عن مشاعرها المكبوتة ، وعن ثورتها لسبب لم يغفر بعد .

ذو الحقد السابق لا يحتاج إلى سبب حاضر ، إنما قد يغضب بلا سبب ، عنده رصيد قديم يكفيه . وربما يختلق سبباً بغير داع ، كما فى قصة الذئب والحمل .

**(جـ)** عدم إحترام شخص ما ، يساعد الغضب عليه . لأن الإنسان عادة لا يغضب على مَنْ يحترمهم ، سواء كانوا كباراً من جهة المركز أو من جهة القرابة .

**فإذا غضب على هؤلاء الكبار ، ورفع صوته عليهم ، يكون قد فقد إحترامه لهم .**

الغضب عموماً يدل على عدم إحترام وعدم تقدير بالنسبة إلى الكبار أو إلى أى أحد . والإنسان الذى يتعود أن يحترم الكل ، ويكلم الكل برقة وأدب وتوقير لا يكلم أحداً بغضب . إلاَّ إذا إستلزم الصالح حزماً معيناً ...



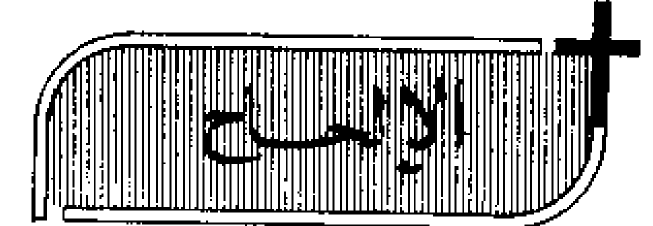
## الإرهاق الجسدى والعصبى

إذا كان الإنسان مرهقاً جسدياً ، من تعب ، أو قلة نوم ، أو عمل فوق الطاقة ، قد تكون أعصابه غير محتملة . فإن حدث ضغط عليه من الخارج ، قد يغضب ، ويتصرف بغير إحتمال ، بينما لا تكون طباعه هكذا .

**والإنسان فى حالة الإرهاق والتعب العصبى لا يحتمل نقاشاً. فإن ناقشه أحد فغضب ، وهو يعرف أنه مرهق ، يشترك معه فى مسئولية الغضب .**

لذلك على الإنسان أن يتحين الوقت المناسب للنقاش ، ولا يضغط على إنسان مرهق عاجز عن الاحتمال ، كما لا يتعب مريضاً بنقاش ، وهو فى حالة تعب أو ألم لا تساعده صحته ولا أعصابه ولا قدرته على التفكير والتركيز .

وإن المستريح جسدياً وعصبياً يجد فرصة تساعده على بحث الأمور بالتروى والهدوء ، ويكون أقدر على الاستماع وحل المشاكل . بينما الإنسان المرهق لا تكون له نفس الإمكانية . وإن حدث ضغط عليه ، قد لا تحتمله أعصابه ، ويكون عرضة للغضب أو للتوتر .



## الإلحاح

**(أ) وربما يكون من أسباب الإرهاق العصبى : كثرة الإلحاح .**

فهناك نوع من الناس يطلب طلباً من شخص ، و يعرف أنه غير موافق عليه ، أو غير متفرغ له . ولكنه يكرر الطلب ، و يلح و يلح ، و يصر على ما يريد ، بطريقة متتابعة تتعب النفس وترهق الأعصاب ، حتى يثور عليه الشخص الذى يتقدم إليه بالطلب .

**وهذا الذى ألح قد لا يظن أنه لم يقع فى خطية غضب . ولكنه مسئول لأنه كان السبب فى غضب غيره . أرهقه ، وأثاره وأعثره .**

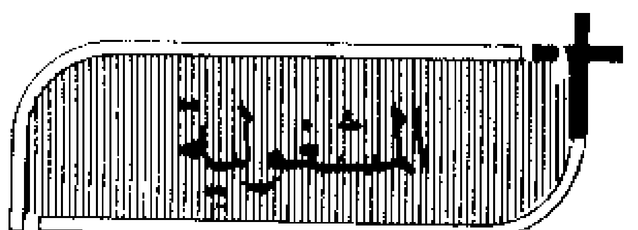
وقد ضغط عليه بما هو فوق إحتماله . وهنا ينطبق القول « نفس تؤخذ عوضاً عن نفس » وأيضاً « و يل لمَنْ تأتى من قبله العثرات » ( مت ٨ : ٨ ) .

لا يكفى أن الإنسان لا يغضب ، وإنما يجب ألا يتسبب فى غضب غيره .

**(ب) ويقع فى نفس الخطأ مَنْ يستمر فى الكلام مع شخص مشغول غير متفرغ له .**

هو أيضاً يرهقه و يثيره و يعثره و يغضبه ، لأنه غير مستطيع أن يترك مشغوليته ليتفرغ له ، بينما هذا مصرّ على أن يتحدث إليه ... وقد يطيل الحديث حتى يتعبه .

مثال ذلك إنسان يطلب شخصاً آخر فى مكالمة تليفونية ، وهو لا يعرف إن كان مشغولاً أو غير مشغول . وقد يكون معه فى نفس الوقت ضيوف . وقد رفع السماعة ظاناً أنها كلمة وتنتهى . ولكن الشخص يستمر فى الكلام . وكلما أشار إليه بأنه مشغول ، لا يبالى و يستمر يتكلم ، حتى يثيره و يغضبه .



## المشغولية

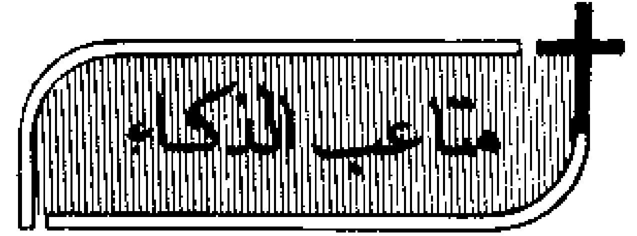
شتان بين اثنين : أحدهما لديه وقت متسع للناس وأحاديثهم ومشاكلهم ومناقشاتهم . والآخر مشغول إلى أبعد حدّ ، ليس لديه وقت مطلقاً لإطالة الحديث ،

أو للتفرغ للمشاكل والمناقشات وليس لديه وقت للمقابلات أو للزيارات . إن قابل أحداً يريد أن ينتهى من موضوعه بسرعة ، لأن له أموراً أخرى تشغله .

**لذلك فالمشغولون عرضة للوقوع فى الغضب ، أكثر من الذين هم فى فراغ .**

التلميذ مثلاً فى فترة الامتحانات ليس لديه وقت للمقابلات والأحاديث . فإن أراد أحد أن يشغله بموضوع سيثير غضبه . وإن جاءت أسرة صديقة للزيارة فى أيام الإمتحانات ، وأطالت الجلسة والحديث ، يكون أهل البيت ضاغطين على أعصابهم بسبب إضاعة الوقت ، مهما كانت الأسرة عزيزة عليهم .

وهكذا كل زيارة أو حديث فى وقت غير مناسب .




أحياناً يحتاج الإنسان الذكى إلى مستوى معين يتعامل معه . لأن التعامل مع مستوى أقل بكثير ، قد يتعبه ، و يوقعه فى الغضب .

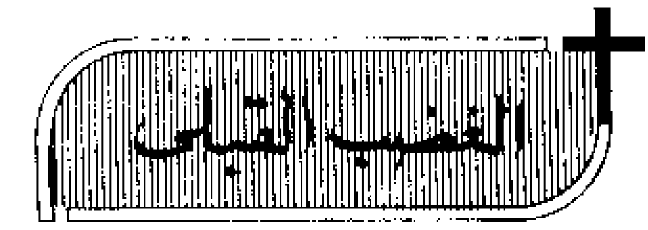
مثال ذلك : إنسان يعرض عليه أمراً ، فيفهم مقصده تماماً من أول عبارة . ولكن ذلك الشخص يظل يشرح و يطيل مما لا يحتاج إليه هذا الذكى إطلاقاً .

وتكون هذه الإطالة وهذه الشروحات ثقلاً على أعصابه تتعبه . و بخاصة إن أظهر لذلك الشخص أنه فهم ما يريد أن يقول ، ومع ذلك استمر يشرح و يطيل ، كأنه مع إنسان يحتاج إلى فهم ...

أو قد يحدث العكس . وهذا الإنسان هو الذى يبدأ الكلام ، و يشرح . والذى يتكلم معه لا يفهم ، و يسأل أسئلة لا معنى لها ، تسبب ضيقاً .

**إن الذين يتعاملون مع الأذكياء يعجبون جداً بعقلهم وفهمهم ، ولكنهم أحياناً يشكون من غضبهم بسبب ما ذكرناه وأشباهه .**

لهذا فإن الأذكياء الذين يتصفون بالاحتمال وطول الروح ، هم بركة كبيرة . ولعلهم يضعون فى أذهانهم الفارق فى مقدرات مَنْ يتعاملون معهم ، ويحتملونهم على هذا الأساس .

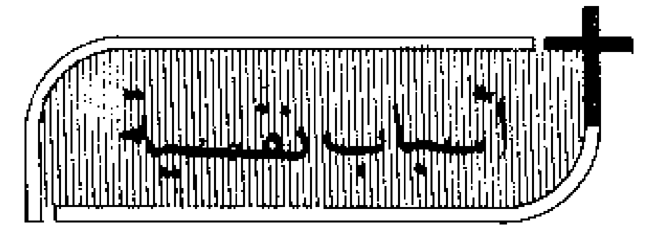



أى نسبة لعادات القبيلة ، حيث يغضب الكل لغضب واحد منهم . ولعل هذا يوضحه قول الشاعر :

إذا غضبت عليك بنو تميم وجدت القوم كلّهمُ غضابا

وهكذا إن بحثت حالة كل فرد ، لا تجد سبباً شخصياً قد أغضبه ، إنما هو قد غضب تضامناً مع غيره بروح القبيلة كما تعوّد .

وهذا الأمر يحدث كثيراً فى مجال العائلات ، والمجتمعات الصغيرة ، كما يحدث أيضاً حتى بين الدول التى تجمعها روابط معينة أو معاهدات أو تحالفات ، أو التى تكون من جنس واحد أو مذهب واحد ... إلخ .




**قد يغضب الإنسان مثلاً ، بسبب سوء الظن :**

فإن أساء الظن بإنسان ، قد يتعب منه ، ويغضب عليه وهو برىء ، إذ ـ بسوء الظن ـ يلصق به الكثير من المتاعب ، ويحمله مسئوليتها .

ويدخل فى هذا النطاق ، إن كان أحد قد أخذ فكرة رديئة عن إنسان ، ورسخت فى قلبه وذهنه بعمق ، بحيث أصبح غير قادر على تغييرها . وبهذه الفكرة يغضب عليه .

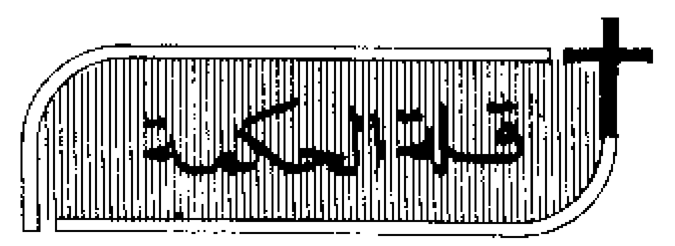
**وقد يغضب الإنسان أحياناً بدافع التشاؤم .**

كإنسان يكره الرقم ١٣ فيكون مستعداً أن يتضايق بسبب أى شىء يحدث ، ملقياً المسئولية على هذا الرقم ، إن كان تاريخ اليوم مثلاً ، أو رقم الجلوس له كطالب ، وما أشبه . ويغضب كيف وقع هذا الرقم من نصيبه ؟! وكيف لم يجد شقة لسكناه إلاّ فى بيت رقم ١٣ أو مضاعفاته ؟! أو يغضب لأن رقم التليفون الذى أعطى له ، أو رقم العربة التى إشتراها يبدأ برقم ١٣ ...!

**وقد يغضب الإنسان إن كانت نفسيته تعوزها البساطة .**

فعن طريق فقدانه للبساطة يقع فى تعقيدات كثيرة تدفعه إلى الغضب دفعاً ، وتصور له الأمور مقلقة ! بينما لو تناول الموضوع ببساطة ، لأمكن أن يمر بسلام.

وقد يغضب الإنسان إن كان من عيوبه النفسية أنه ضيق الصدر، أو أنه يشكو من القلق وتوقع الشر، وما شابه ذلك ... فكل ما يحدث له ، يفسره بطريقة تدفعه إلى الغضب وإلى الشكوى والتذمر.




**الإنسان القليل الحكمة ، لا يعرف كيف يتصرف ، لذلك يعالج كل مشاكله بالنرفزة والسخط على كل شيء .**

أما الحكيم ، فإذ يجد حلاً ، لا يقع فى الكآبة والسخط ، ولا يجد سبباً للغضب ، لأن كل الأمور تسير ميسّرة ...

وصدق الكتاب حينما قال « الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) وهم أيضاً جهال ، لأنهم يجهلون النتائج السيئة لغضبهم .




قد يكون الغضب حرباً شيطانية يقاتل بها الإنسان ، و يوغر قلبه على أخيه ، ويحثه على قتاله . وهى إحدى الحروب المعروفة التى ذكرها الآباء ضمن حديثهم عن [ الثمانية أفكار المقاتلة للنفس ] . والشيطان يعرف أن يدبر أسباباً لها ويحبكها ، ويملأ قلب الإنسان غيظاً وحنقاً ورغبة فى القتال .




**قد يكون سبب الغضب إهانة من الخارج . ولكن إن كان القلب قوياً**

**من الداخل، فإنه يحتملها ولا يضطرب. وهذه القوة الداخلية تأتى من تواضع القلب. لذلك يرى الآباء الذى يغضب بسبب إهانة، يدل على أنه فاقد للإتضاع. وهذا هو سبب غضبه.**

لذلك يقول القديس بيامون فى مقابلته مع يوحنا كاسيان :

إن الصبر الحقيقى والهدوء لا ينالان أو يحفظان بدون إتضاع عميق فى القلب. أما إذا كنا نضطرب عندما يهاجمنا أحد، فمن الواضح أن أساس الاتضاع لم يُوضع فينا بإحكام. ولذلك إن هبت عاصفة ولو صغيرة، يهتز البناء كله و يضطرب.

وهكذا عندما يُقهر أحد من خطأ، و يشتعل بنار الغضب، يجب ألاّ يعتبر أن مرارة الإهانة الموجهة إليه هى سبب خطيته، وإنما بالحرى ظهور ضعفه المخفى.

**وهذا حسب مثال ربنا ومخلصنا الذى قاله عن البيتين : الواحد منهما مؤسس على الصخر، والآخر على الرمل.**

فعن الاثنين يقول إن عواصف المطر والسيول والرياح صدمتهما بالتساوى. ولكن المؤسس على الصخر الصلب لم يتأذَ على الإطلاق من قوة الصدمة. بينما المؤسس على الرمل المتحرك المتنقل، إنهار فى الحال. و بالتأكيد يظهر أنه لم يسقط بسبب إندفاع العواصف والسيول عليه، وإنما لأنه كان مبنياً على الرمل.

**لأن القديس لا يختلف عن الخاطىء من حيث التعرض للتجربة، إنما يختلف عنه فى أنه لا يُقهر حتى من الهجوم القوى، بينما الآخر يُقهر حتى من أقل تجربة.**

إن عقلنا ــ ما لم يكن مشدوداً بقوة من حماية الله الذى يقول فى الإنجيل « ملكوت الله داخلكم » ( لو١٧ : ٢١ )، فباطلاً نتخيل أننا نستطيع أن نهزم ضربات العدو الهوائى بمساعدة أشخاص يعيشون معنا، أو نتفاداها ببعد المكان، أو نبعدها بحماية الجدران.

**لذلك يلزمنا ألا نبحث عن سلامنا فيما هو خارج منا.**

**لأن كما أن « ملكوت الله داخلكم »، كذلك أعداء الإنسان هم الذين من « أهل بيته » ( مت ١٠ : ٣٦ ).**

فلا يوجد عدو لى أكثر من قلبى الخاص ، الذى هو حقاً من أهل بيتى ، القريب لى . وحينما يكون الذين من أهل بيتنا ( أى مشاعرنا وأفكارنا ) ليسوا ضدنا ، فإن ملكوت الله يمكن ضمانه أيضاً فى سلام فى القلب .

فإن فحصت الأمر بتدقيق ، أجد أنه لا يمكن أن يؤذينى أى إنسان ــ مهما كان مؤذياً ــ ما لم أحارب ضد نفسى بقلب مشاكس !

**فإن أصابنى ضرر ، فالخطأ لا يرجع إلى هجوم الآخرين ، وإنما إلى عدم إحتمالى أنا شخصياً .**

لأنه كما أن الطعام القوى الدسم هو صالح لإنسان فى صحة جيدة ، كذلك هو مضر لإنسان مريض . لكنه لا يمكن أن يضر الإنسان الذى يتناوله ، ما لم يساعده على الضرر ضعف مَنْ يتناوله .




لا شك أن أخطاء الآخرين توضع فى مقدمة الأسباب الخارجية للغضب . سواء كانت هذه الأخطاء فى حق الشخص الذى يغضب ، أو فى حق الجماعة ، أو هى أخطاء ضد المبادىء والقيم .

**إنها أخطاء تثير الضمير . ولكنها عند البعض تثير الأعصاب .**

ومن حق الضمير أن يثور ضد الخطأ ، فهذا علامة صحية . أما ثورة الأعصاب فليست الحل السليم . إذا إرتبط عمل الضمير بالحكمة وبالهدوء ، حينئذ نعالج الأمر بغير نرفزة ، محتفظين بأعصابنا سليمة .

**أول شيء فى أخطاء الآخرين يثير الغضب ، هو الإهانة والإساءة .**

سواء كانت موجهة لنا شخصياً ، أو لأحبائنا ، أو لعقائدنا ومثلنا وكل ما هو مقدس ومحترم فى نظرنا . وليست الإهانات الواضحة فقط ، إنما ما يظنه الشخص إهانة حسب مقاييسه الخاصة ، وحسب فهمه للأمور .

وربما لا تكون هناك إهانة فعلية قد صدرت من أحد ، إنما نقل الكلام صوّرها

هكذا ، فأهاجت السامع وأغضبته .

وكم من أمور حدثت بحسن نية ، ولكنها فهمت بطريقة واضحة ، واعتبرت إهانات . ولكن التفاهم أوضحها . وبالعتاب الهادىء إتضح الأمر على حقيقته ، فزال الغضب ...

**وقد يكون سبب الغضب هو أخطاء الآخرين فى العمل .**

كإنسان يعمل ، فيهمل فى عمله ، أو يتكاسل ، أو لا يقوم بمسئوليته بطريقة جادة ، أو يتغيب كثيراً بلا سبب مقبول ، أو لا يتقن عمله ، أو لا يكون مخلصاً وأميناً فى العمل ، أو يكون غير منتج ، أو لا تكون مواعيده سليمة ... إلى سائر هذه الأسباب التى تتسبب فى غضب صاحب العمل ، أو المشرف عليه .

**ومن الأسباب المثيرة أيضاً الغش والخداع فى التعامل .**

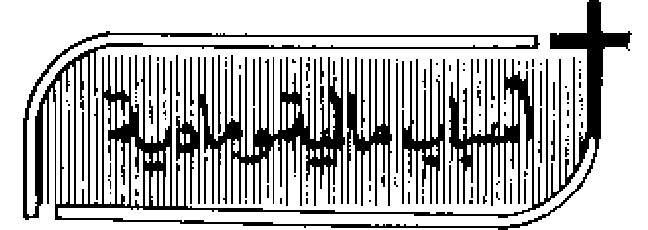
حيث لا يستريح الإنسان للتعامل مع أشخاص غير مستقيمين ، أو لا يتكلمون بالصدق ، فيغضب لكذبهم وخداعهم ، ويغضب لمحاولاتهم فى ستر الكذب بخداع آخر ، وبأساليب اللف والدوران التى لا تنتهى ...




إنها من الأسباب الرئيسية للغضب بالنسبة إلى كل مَنْ هو فى مسئولية أو فى منصب . فالأب يغضب لعدم طاعة أولاده ، والرئيس يغضب لعدم طاعة مرؤوسيه . والمدرس يغضب لعدم طاعة تلاميذه .

**عدم الطاعة يشعر الشخص بعدم إحترام الآخرين له ، وعدم تقديرهم لكلامه أو أوامره أو نصائحه . أو تشعره بعنادهم ولامبالاتهم . فيغضب ويثار ...**

وقد لا يضع الآمر فى ذهنه نوعية الأمر الذى أصدره ، ومدى إمكانية تنفيذه ، وظروف الأشخاص الذين أمرهم ، والعوائق التى وقفت أمامهم . وبدلاً من التفاهم يغضب . أو قد يكون العيب عندهم فعلاً ، وقد أخطأوا .



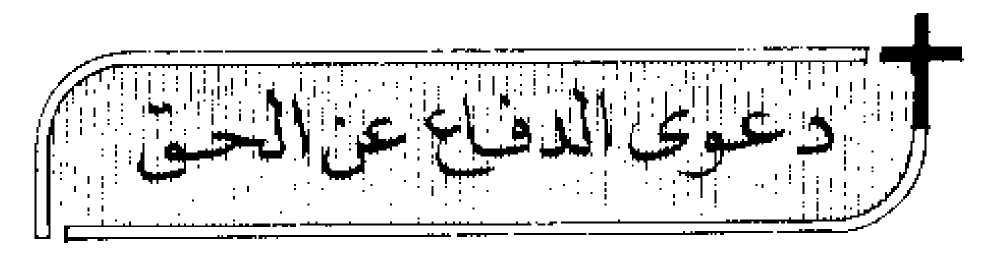

**قد يحدث الغضب أيضاً لسبب مالى أو لأية خسارة مادية . وكثيراً ما تحدث مشاكل عائلية بسبب المال .**

يدخل فى هذا الأمر البخل كسبب للغضب ، والإسراف أو التبذير كسبب آخر للغضب ، وكذلك الخلاف حول أمور الميراث والوصية . وكل ما يدخل فى نطاق المعاملات التجارية ، والضرائب والجمارك ، والبيع والشراء . والتلاعب بالأسعار ، وإحتكار الأسواق ، وغش الأصناف ، وحيل التنافس ... وما إلى ذلك من أسباب للغضب بسبب المال .

وفى نطاق الوظائف يدخل فى أسباب الغضب ، نقص المرتب ، أو تأخر المنحة ، أو العلاوة ، أو الترقية ، أو المكافأة ، أو الحوافز ، أو الشعور بالظلم إذا قورنت معاملته المالية بمعاملة الآخرين ...

**وما يقال عن المال ، يقال أيضاً عن كل المقتنيات .**

فقد يحدث خلاف بين زوج وزوجته بخصوص الجهاز وآثاثات المنزل ، وكل لوازمه المادية من طعام وشراب وملابس ، وأجهزة ، وترفيهات ، ومصروفات متعددة ، ولوازم الأولاد . وكل هذا يمكن معالجته بغير غضب ، إذا وُجد الحب ...




**١ - كم من أناس يغضبون ويثورون بحجة الدفاع عن الحق !**

والدفاع عن الحق فضيلة . ولكن ( النرفزة ) ليست وسيلة فاضلة للدفاع عن الحق . بحيث أن البعض يتشاجرون ويتشاتمون ، ويستخدمون القسوة والعنف وإهانة الآخرين ، كل ذلك باسم الحق ، والدفاع عن الحق .

**والعجيب فى ذلك ، أن ضميرهم لا يوبخهم على غضبهم .**

يظنون ذلك نوعاً من الغضب المقدس ! على أن الغضب المقدس ينبغى أن يكون مقدساً فى وسيلته كما فى هدفه . والشخص الذى لم يتنقَ بعد من خطايا العنف والشتيمة والعصبية والقسوة ، هذا لم يصل بعد إلى الدرجة التى يؤتمن فيها على الدفاع عن الحق . ولعله يسمع عبارة :

**أيها الطبيب ، إشفِ نفسك أولاً** ( لو ٤ : ٢٣ ) .

٢ ـ ويقول مار إسحق فى ذلك : « إن أردت أن تعرف الرجل السائب القلب ، إستدل عليه من كثرة كلامه ، ومن تخبط حواسه ، ومن مقاومته لكل شيء . يقول ويريد أن يغلب . لأن الذى ذاق الحق ، ولا أيضاً بسبب الحق يقاوم ويحارن ( أى يعارك ويجادل ويحتد ) . لأن الذى يظن أنه يغير على الحق بحرانه مع الناس ، هذا إلى الآن ما عرف الحق كيف هو!.. لأنه حيث يحل الروح ، فأيضاً الحب والإتضاع يوجدان . وهذه هى علامة الروح ...

**٣ ـ ومار إسحق يتحدث تحت عنوان ( الغضب ومدرسة معرفة الخير الشر ) فيرى أن من أسباب الغضب أن نفحص أعمال الناس هل هى خير أم شر ، ونحاسبهم بالعدل ، ونبعد فى ذلك عن الحب والسلام والتواضع .**

فيقول : مدرستان فى داخلنا : واحدة لمعرفة الخير والشر . والأخرى للتدرب على معرفة الحق المتعلق بالحياة والنور .

أما مدرسة معرفة الخير والشر ، فهى المختصة بأصول العدل والإختبار . وهذه تولد الغيرة والاضطراب والاحتداد والضيق والحسد والغضب ومحبة الغلبة مع باقى الآلام .

وأما مدرسة الحق ـــ التى هى مكتب النعمة ـــ ففيها الحب والسلام والهدوء والتواضع والصبر ، مع بقية ثمار الروح القدس التى كتب عنها بولس الرسول ( غل ٥ : ٢٢ ، ٢٣ ) . ومن الثمرة تعرف الشجرة . فالآن يجب عليك أن تميز فى أية مدرسة أنت تتربى ...

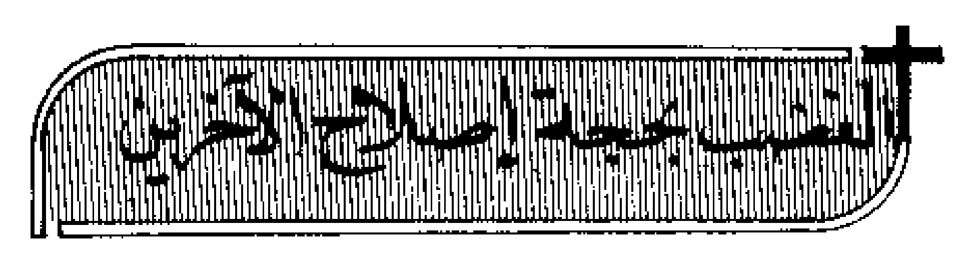
**إذا دخلت النفس مكتب معرفة الخير والشر ، يلقن فيها العدل ، ويدرب على الغيرة والغيظ والحسد والحزن ...**

وإذا دخلت النفس مكتب معرفة الحق ، ففيه النعمة تلقن الرحمة والتحنن على الصالحين والأشرار بالسواء . وتربى القلب على الحب والسلام والفرح والهدوء مع الإتضاع والصبر على حمل الضعف وعجزه مع باقى ثمار الروح القدس .

**أكثر الناس يكملون حياتهم فى مكتب العدل ، وقد جعلوا أنفسهم قضاة وحكاماً لجميع الناس ، ويزنون الأعمال الصالحة والرديئة التى للآخرين بالعدل .**

ولم يعرفوا قط أن هناك مكتباً آخر يلقن النعمة والرحمة ، حيث الحب الفائض على الجميع بلا تفريق على الصالحين والأشرار بالسواء ، لأنهم يعيشون فى جو القريب .

كثيرون بعد جهد يفلتون من مكتب العدل ، ويدخلون فى مكتب النعمة الذى أظهره سيدنا ببشارته ، حيث يعجب الإنسان بعظم مواهب الله .




كثيرون يتطوعون لإصلاح الآخرين . ولكنهم يفعلون ذلك فى غضب ، وليس فى حب . وهكذا يقعون فى خطايا عديدة . إذ يظنون أن إصلاح الآخرين هو فى إهانتهم وتحقيرهم والغضب عليهم . ويكون ذلك بأسلوب منفر، لا يحببهم فى الخير.

**يقول مار إسحق : الذى يشتعل بالغضب من أجل تقويم الآخرين (أى إصلاحهم) ، هذا ليس متواضعاً ..**

ويضيف : لأن التواضع الحقيقى هو مبتعد عن كل غضب ، ونقى من سائر حركات الغيرة . ويسأل بمحبة ، وما يتألم ولا يتكدر. لأن الذى هو متواضع ، فمن البدء تتبعه قوة الاحتمال والصبر.

**٣ ـ ويوحنا كاسيان أيضاً يدين [ الغضب بحجة إصلاح الآخرين ] :**

فإنه لما إستشهد بقول بولس الرسول « لينزع منكم كل غضب وكل سخط

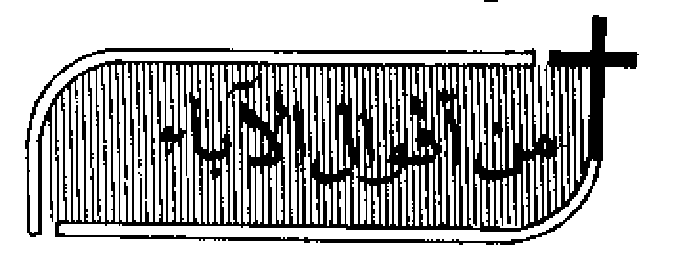
وصياح وكلام ردىء مع كل خبث» (أف ٤: ٣١)، علّق على ذلك بقوله: عندما يقول الرسول «لينزع منكم كل غضب (أى النرفزة)، فإنه لا يستثنى شيئاً مهما كان لازماً أو نافعاً لنا، حتى فى إصلاح الآخرين، لئلا ينطبق عليه القول «أيها الطبيب إشفِ نفسك أولاً» (لو٤: ٢٣). أو لئلا إذ يرى قذى فى عين أخيه، لا يرى الخشبة التى فى عينه! إذ كيف يبصر أن يخرج القذى من عين أخيه، وهو الذى له خشبة الغضب فى عينه؟! (مت٧: ٣-٥).

**٤ - والقديس مار أوغريس له نفس الرأى فيقول:**

... هذا الأمر يصير لك ويلحقك من قبل العدو، أعنى أن تفكر بغضب فى تقويم أخيك الكسلان. أما تقويم أخيك الكسلان، فجيد هو، وإذا ما طلبته وجدته. ولكن لا يكن ذلك بغضب لأن كل الأشياء قد تجيء بغير غضب ...

**انظر لئلا فيما تريد أن تشفى آخر من أمراضه النفسية، تصير أنت فى أمراض ليس لها برء ...**

إجعل بالك ألا تؤلم أحداً من الإخوة عندما تصلحه، وإلاَّ فإنك تكون فى كل زمانك غير متخلص من شيطان الكآبة، ويكون لك ذلك عثرة فى كل حين، وللذى تصلى لأجله.




**قال مار أوغريس:**

المجد الباطل، ومحبة المال، يحركان الغضب ... وقال أيضاً: الذى يطلب الكرامة يتعظم قلبه، حتى لا يحتمل كلمة إهانة واحدة. محب المجد الباطل إذا شُتم يحزن، أما المتضع فإنه يحتمل بفرح.

**وقال القديس أرسانيوس:**

من أربعة أمور يتولد الغضب: المعاملة، والمساومة، والإنفراد برأيك فيما تهواه نفسك مع عدولك عن مشورة الآخرين، واتباع شهواتك.

**وقال الأنبا موسى :**

بأربعة أمور يتحرك فى الإنسان الغضب : الأخذ والعطاء ، وإتمام الهوى ، ومحبة الإنسان أن يعلّم غيره ، وظنه فى نفسه أنه عاقل .

**وقال مار إفرام :**

هيولى النار الحطب . وهيولى الغضب : إستعلاء الرأى .

**وقال القديس يوحنا الأسيوطى :**

الذى يريد أن يقيم هواه فى كل شيء ، يتلف ودّ المحبة بمقاومته . فإياك أن تشتهى إقامة هواك فى كل شيء ، لئلا يبغضك الناس .

**وقال أحد الرهبان :**

من أجل هذا تركت عنى إرادتى ، لكى أنزع معها مسببات الغضب الذى يحارب الإرادة فى كل حين ، و يقلق العقل و يطرد المعرفة .

**وقال أنبا إشعياء :**

الغضب هو أنك تريد أن تقيم هواك ، وتغلب بالمقاومة ، وما تقطع هواك بالإتضاع . يقوى فيك الغضب والحنق على الذى يمنعك من تكميل هواك . وتطلب أن تعلّم . وتغضب على الذين يزدرونك . وتحب إستعمال العالم ، أعنى الغنى والمقتنى . وتغضب على مَنْ هو أغنى منك . وتحب الأخذ والعطاء . لأنه بالحقيقة من الأخذ والعطاء فى المتاجرات العالمية ، يشتد الغضب و يلتهب الحنق .

وقال الأنبا إشعياء أيضاً : أما الغضب فمن قساوة القلب .

**وقال الأنبا دياراخس :**

يأتى الغضب من محبة الكرامة . وكأننى أحببت كرامتى أكثر من أبديتى .

**وقال مار إفرام أيضاً :**

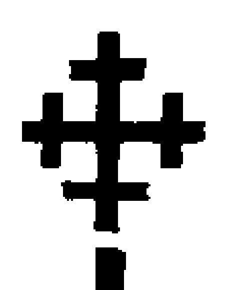
مَنْ يضحك على قريبه يستنهض غضبه . والمصلح مغبوط لأنه يُدعى ابن الله .

# الفصل السادس



## علاج الغضب

١ ـ بالتواضـــع .
٢ ـ بلوم النفس .
٣ ـ إعتبار المسيء كطبيب .
٤ ـ الرد بالآيات .
٥ ـ الإبطاء فى الغضب .
٦ ـ الجواب اللين .
٧ ـ الحــكمة .
٨ ـ تذكر نتائج الغضب السيئة
٩ ـ عدم التدرج إلى أسوأ .
١٠ ـ نقاوة القلب وليس الإنطواء
١١ ـ المحبة والإحسان والهدايا .
١٢ ـ التفاهم والعتاب .
١٣ ـ التصريف وليس الترسيب .
١٤ ـ معالجة الغضب بست فضائل
١٥ ـ تذكر مثال الله .
١٦ ـ هدوء الصوت والملامح .
١٧ ـ تداريب متنوعة .



هناك وسائل كثيرة لتفادى الغضب ، ولمقاومته ، ولعلاجه بالكلية . ونذكر من بين هذه الوسائل :




قال القديس دوروثيئوس عبارة جميلة هى :

**[ الإنسان المتواضع لا يُغضب أحداً ، ولا يغضب من أحد ] .**

**ذلك أنه باستمرار يأتى بالملامة على نفسه فى كل شىء** ، ولا يحسب أن أحداً قد أساء إليه ، بل أنه يرى كل ما يحدث له هو سبب خطاياه ... وإن كان لا يسمح لنفسه بأن يلوم أحداً ، ولا فى فكره ، فبالتالى لا يغضب على أحد ..

**المتواضع يطلب بركة كل أحد ، وصلاة كل أحد . لذلك هو لا يُغضب أحداً ، بل بالحرى يطلب صلواته .**

الذى يغضب يعتقد أنه على صواب ، ولذلك يغضب لأنه يرى أن إساءة قد لحقت به بدون وجه حق . وهكذا نراه يركزّ على أخطاء غيره ، و يثور على أخطاء غيره ، بينما المتواضع لا يفكر إلاّ فى خطاياه هو . و يرى أنه يستحق ما أساء به الناس إليه ، بل يستحق ما هو أكثر من إساءاتهم . لذلك فلا مجال إذن للغضب عليهم . وأفضل ردّ هو أن يقول مع اللص اليمين :

**« نحن بعدل جوزينا ... ننال إستحقاق ما فعلنا » ( لو ٢٣ : ٤١ ) .**

لذلك فإنه لا يوجد فى داخل المتواضع ما يثيره ضد مَنْ أساء إليه . بل أنه أكثر من ذلك لا يشعر إطلاقاً أن هناك إساءة قد وجهت إليه . فربما النقيصة التى نسبت إليه هى حقيقة موجودة فيه . هكذا المتواضع ...

**أما الذى يغضب ، فهو الذى يبرر نفسه . لذلك يثور على النقص الذى يُنسب إليه .**

وفيما يثور يحتج على ما وُصف به من أخطاء ، و يرى أنها إهانات ومسبة لا يصح أن توجه إليه . و يدافع عن نفسه بكل قوة ، و ينسب إلى مَنْ ( أساء ) إليه ،

الظلم والكذب والإفتراء والإعتداء على كرامة الأبرياء ... إلخ .. وعكس ذلك المتضع :

إننا عندما نغضب من غيرنا ، نكون قد نسينا خطايانا الخاصة ولم نعد نذكرها ، ولم نعد نتبكت عليها !

لأن الذى ينشغل بخطاياه ، ويضعها أمامه فى كل حين ، لا يفكر أبداً فى خطايا الآخرين ، سواء ضده أو ضد غيره . أما الذى ينشغل بخطايا الآخرين ، فواضح أنه لا يفكر فى خطاياه ... ويكون قد بَعد عن إتضاع القلب .

**يقول مار إسحق :**

إذا ما بدأت أفكار التواضع تتحرك فيك ، متأسسة برحمة الله ، فمن قبل كل شيء يؤخذ منك الضجر ، ويُعطى لك إعتراف وشكر دائم ... وتجد ذاتك على الدوام مذنباً إلى كل أحد فى كل حين . ولن يظهر أن أحداً من الناس قد أساء إليك أبداً . بل فى جميع الشرور التى تحدث لك ، تجد أنك أنت ذاتك هو السبب فى حدوثها ، وكذلك فى كل ما يحدث لك من ضنك وحزن .

وباقتصار أقول لك الحق : مادمت لم تجد التواضع بعد ، فأكثر من كل شيء تتجرب بالضجر . والضجر يولد لك الملامات . وعلى الدوام تجد كثرة من الناس قد أساءوا إليك .

* **وقال : كمال الاتضاع هو إحتمال الوقائع الكاذبة بفرح .**

* **قال شيخ :** إن أردت أن تنجح فى إطفاء الغضب والرجز ، فاقتنِ الإتضاع ... لأن الاتضاع يحرق الشياطين .

* **وقال القديس سمعان العمودى :**

الشرور هى مرتبطة بعضها بالبعض الآخر ، لأن البغضة هى من الغضب . والغضب من الكبرياء . والكبرياء من المجد الفارغ . والمجد الفارغ هو من قلة الإيمان ...

* **حقاً إن شيطان المجد الباطل إذا سار فى طريق ، يقول له شيطان الغضب : خذنى معك .**

لذلك تقول : إذا أراد إنسان أن يقاوم الغضب ، عليه أن يقاوم محبة المديح والكرامة ، وكل مظاهر الكبرياء والمجد الباطل ومحبة العظمة . لأنه إن تمسك بأمثال هذه الأمور، لن يستطيع أن يقاوم الغضب ، ولابد أنه سيثور لكرامته . وسوف يقول له شيطان المجد الباطل : كيف يعاملونك هكذا ؟! وكيف تقبل على نفسك هذا الوضع وهذا الكلام ؟! وكيف تسكت ولا تمحو الإهانة التى أصابتك ؟!....

★ أخ سأل **الأنبا بفنوتيوس** قائلاً :

[ يا أبتاه ، لقد أتي بعض الإخوة إلى أبى ، ولست قادراً على السكنى معهم ] . فأجابه القديس [ لو كان فيك إتضاع ، لاستطعت السكنى مع الوحوش . فكم بالأحرى الإخوة ] .

★ **وقال القديس أوغسطينوس :**

عندما يصيب البعض أذى ، **فهى** الكبرياء التى تجعله يرغب فى الانتقام .. كما لو كانت عقوبة الغير يمكنها أن تنفعه بشيء ..! وكأنه يبحث عن علاجه فى معاقبة غيره !

★ **وقال القديس باسيليوس :** إن إعتياد التواضع يقطع الغضب من النفس ... بينما الكبرياء تقيم الغضب ...

★ **قال شيخ :** إياك والقساوة . فإن شيطاناً لا يخرج شيطاناً .

★ **والآباء** يرون أن المتواضع يفكر فى أبديته فلا يغضب ، متذكراً أنه سيقف أمام الله فى يوم الدينونة العظيم ليعطى حساباً عن أخطائه ، لذلك **فهو** لا يزيدها بالغضب ...

★ **قال القديس دوروثيئوس :**

مَنْ يضجر من شدائد هذا الدهر ، **فهو** جاهل بشدائد الدهر العتيد ، وافتراق النفس عن الجسد ، والصعوبات التى ستنالها ، وكيف تنسى تصرف هذا الدهر.

فينبغى أن نذكر بلا نسيان الأعمال التى سندان عليها .

ويذكرنا هذا بقول القديس **دياراخس :** إننى فى ساعة الغضب أكون مهتماً بأبديتى أكثر من كرامتى !

إن علاج الغضب بالاتضاع موضوع واسع كثير التفاصيل . ولكى نفهمه بأكثر وضوح ، ننتقل إلى نقطة أخرى يتصف بها المتضعون ، وتساعدهم على عدم الغضب وهى : لوم النفس ...




الإنسان الذى يلوم نفسه فى كل ما يحدث له ، لا يلوم غيره . وهكذا لا يجد سبباً للغضب .

**فأنت تغضب لأنك تأتى باللوم على غيرك وتراه مستحقاً لغضبك .**

أما إذا وصلت إلى فضيلة لوم النفس ، فإن الغضب يبعد عنك تلقائياً ، أقصد غضبك على الآخرين . وذلك لأنك تكون قد وجهت طاقتك الغضبية ، لتغضب بها على نفسك .

لأنك إن كنت باراً فى عينى نفسك ، يظهر لك جميع من اصطدموا بك مخطئين . أما إذا كنت خاطئاً فى عينى نفسك ، فإنك تشعر أن الجميع أبر منك ، ولا ترى أن أحداً قد أساء إليك .

★ فى إحدى المرات زار البابا ثاوفيلس جبل نتريا المشهور بالمتوحدين وقال للأب الروحى لرهبان ذلك الجبل [ ما الذى اقتنتموه من الفضائل أيها الأب طول هذا الزمان ؟ ] فأجاب الشيخ المتوحد :

**[ صدقنى يا أبى ، لا يوجد أفضل من أن يرجع الإنسان بالملامة على نفسه فى كل شىء ] ..**

★ ولكن كيف يمكن ممارسة هذه الفضيلة ، إذا إصطدم إنسان بآخر، بحيث يكون صادقاً مع فكره أو ضميره ، ولا تكون ملامته لنفسه مجرد ملامة زائفة أو مصطنعة ، هو فى أعماقه لا يصدقها ؟

**يشرح القديس دوروثيوس هذا الأمر فيقول :**

لماذا يحدث فى بعض الأحيان أن يسمع إنسان شتائم فلا يهتم بها ، وإنما

يحتملها غير مضطرب كما لو كان لم يسمعها ! بينما فى أوقات أخرى يضطرب فى الحال عند سماعها ؟

الناس يضطربون ... إما لأنهم ليسوا فى حالة داخلية حسنة . أو لأنهم يكرهون مَنْ يشتمهم . أو لأسباب أخرى . ولكن السبب الأساسى للاضطراب ، هو أننا لا نلوم أنفسنا .

وقد وضح القديس دوروثيئوس الأمر فى النقاط الآتية :

**١ - إن وقعت ضيقة على المتواضع ، فبسرعة يلوم نفسه انه يستحقها .** ولا يلوم أو يوبخ أحداً . وهكذا يحتمل كل شىء يصيبه ، بسرعة ، وبدون إضطراب ، وبدون حزن ، وبهدوء كامل . وبهذا لا يغضب من أحد ، ولا يُغضب أحداً .

**٢ - ربما يقول البعض : [ إذا أساء إلىَّ أخ ، وفحصت ذاتى فوجدت أننى لم أقدم له سبباً ، فكيف يمكننى أن ألوم نفسى ؟! ] .**

فى الواقع إذا إختبر الإنسان نفسه فى خوف الله ، فإنه سيجد أنه كان السبب ، إما بكلمة ، أو بفعل ، أو بنظرة ...

٣ - وعلى أية الحالات إن ثبت أنه فى هذه المرة لم يعط سبباً ، **فربما يكون قد أساء إليه فى وقت آخر بطريقة ما ، أو ربما يكون قد أساء إلى أخ آخر ( يحبه ) .**

٤ - أو ربما يكون قد أساء إلى إنسان آخر ، وعليه أن يحتمل من أجل ذلك .

**٥ - أو ربما يكون السبب من أجل خطية أخرى إرتكبها .**

ولذلك فإنى أقول إنه إن فحص الإنسان نفسه بخوف الله ، وفى حزم يسأل ضميره ، فإنه لا يمكنه أن يفشل فى أن يجد نفسه مذنباً . وهكذا يلوم نفسه .

*** وقال القديس دوروثيئوس أيضاً :**

فى كل مناسبة يجب أن ننظر إلى فوق ، سواء فعل البعض نحونا خيراً ، أو تحملنا الأذى من أى أحد . يجب أن ننظر إلى فوق ، ونشكر الله على كل ما يحدث لنا ... معتبرين كل الخير الذى يحدث لنا أنه من عمل تدبير الله الرحيم . وأن كل الشر هو نتيجة لخطايانا الخاصة .

**قال الأنبا بيمن :**

حينما يذهب الإنسان الذى يلوم نفسه ، فإنه — فى أى ضرر أو إهانة أو أية ضيقة أخرى تحل به — يعتبر نفسه مقدماً أنه يستحق كل شيء غير سار. ولهذا فإنه لا يضطرب أبداً ... فهل توجد حالة أكثر من هذه تخلصاً من الحزن ؟!

**يقول القديس مرقس الناسك :**

★ توجد فى العقل ثلاث مناطق : الطبيعية ، والفائقة للطبيعة ، والمضادة للطبيعة :

فعندما يدخل العقل فى منطقته الطبيعية ، يجد ذاته أنه هو سبب الأفكار الشريرة والآلام ، و يعترف لله بخطاياه .

ولكنه عندما يدخل فى المنطقة المضادة للطبيعة ، ينسى عدل الله ، ويحارب الناس ظاناً أن معاملتهم له غير لائقة .

أما عندما يرتفع إلى المنطقة الفائقة للطبيعة ، فإنه يجد فى ذاته ثمار الروح القدس التى أظهرها الرسول «محبة فرح سلام ... وما أشبه» (غل ٥ : ٢٢، ٢٣) .

★ وقال أيضاً : يستحيل أن تغفر إساءات الناس من كل القلب ، بدون المعرفة الحقيقية . لأن هذه المعرفة تظهر لكل أحد أن ما يصيبه هو مستحق له .

**قال القديس برصنوفيوس :**

إن عرض للإخوة — إما عن نسيان أو سهو — فلم يعاملوك بما كان ينبغى أن يعاملوك به من الجميل ، قل [ لو شاء الله ذلك ، لكانوا قد فعلوه بى ] . وإن هم أتوك ، فاقبلهم بسرور وقل : [ إنى غير مستحق ] . ودع عنك تزكية نفسك . أما إن كنت تقول إنك حسناً قلت ، وحسناً فهمت ، فلا حسناً قلت ولا حسناً فهمت .

**قال القديس الأنبا أنطونيوس :**

ينبغى لمَنْ يُشتم ، أن يعتقد فى نفسه أنه هو السبب فى شتمه لسوء فعله . فيصبح الشاتم مذللاً له من الخارج ، فى الوقت الذى يكون هو فيه مذللاً لنفسه من الداخل . مثله فى ذلك داود النبى الذى منع أصحابه من قتل شاتمه ، إذ قال لهم

« دعوه فإن الرب جعله يشتمنى . دعوه حتى ينظر الرب ذلى ويرحمنى »
( ٢صم ١٦ : ١١ ، ١٢ ) .

**قال الأنبا إشعياء :**

إذا شتمك إنسان ، فلا تجبه حتى يسكت . وفتش نفسك بخوف الله ، فلعلك تجد أن ما سمعته كائن فيك ، وأن العلة هى منك ...

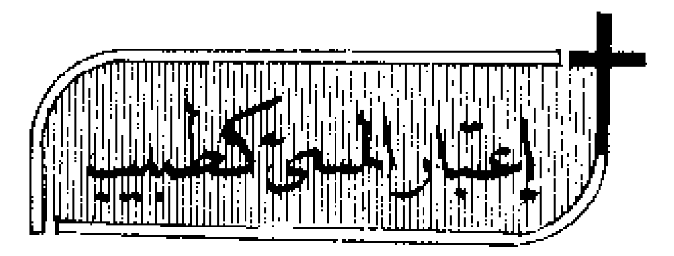
**وقال مار إسحق :**

★ الذى يلوم نفسه على الدوام ، ويشجبها تحت كل إنسان ، ترتعب منه الشياطين ، ولا يقترب منه شيطان الغضب والحسد والحزن . وتمتلىء نفسه أمناً وسلاماً وحباً وفرحاً . ويصير محبوباً عند الله والملائكة والناس .

**وأما الذى يزكى نفسه ، ويلوم قريبه ويدينه بقلبه ، فإن شيطان الغضب يسلمه إلى شيطان الحزن . وشيطان الحزن يسلمه إلى شيطان الاحتداد . وفى كل وقت يكون متكدراً متسجساً من الذين لا يمدحونه .**

★ وقال أيضاً : إذا قيل عنك ردىء ، وانحصر ضميرك ، ولو أنك تطوى يومين يومين صوماً بالمسوح والتوبة وكل أنواع الصلاة والدموع ، فلست تنعتق من ضنك الضمير ، ولا يعطيك الرب راحة ، إلى أن تضمر من كل قلبك أنك بالحقيقة مسىء ، باقتناع قلبى أنك بالحقيقة قد أسأت .

وهناك أمر نافع فى إحتمال الإساءة ، يمنع الغضب هو :




يرى الآباء أن المتكلم عنا بالسوء ، ربما رأى فينا عيوباً لا نراها نحن ، فتحدث عنها ، كاشفاً لنا أخطاءنا لنتفاداها . فالأولى بنا أن نشكره ، بدلاً من الغضب عليه . إنه بمثابة مرآة روحية ، أو هو بمثابة طبيب . كما أنه يعالجنا من البر الذاتى .

**قال القديس الأنبا أنطونيوس :**

إفتكر فى شاتمك أنه قد عتقك من السبح الباطل إن إحتملته بمعرفة . وأنه قد أرسل لك على لسانه الدواء النافع .

**وقال القديس الأنبا باخوميوس :**

★ إذا توبخ أحدنا من أحد إخوانه ولم يقبل ، بل حقد عليه ، فقد إغتال الشياطين نفسه . ولست أقول هذا فقط . بل إن لم تعتبره كطبيب معالج ، فقد ظلمت نفسك ... فسبيلك أن تعترف بأنه كطبيب أرسله المسيح إليك .

**فإن كنت تحب المرض ، فلا تحتج على البرء ..**

أما هذا الوجع الذى ظهر لك ، فدليل على ضعف نفسك . ولولا ذلك ما كنت تحزن من الدواء . لذلك ينبغى أن تعترف بالفضل للأخ ، لأنك به عرفت مرضك القاتل . فعليك أن تقبله مثل دواء شاف مرسل من عند يسوع المسيح .

**وإن كنت لم تقتصر على عدم شكره فحسب ، بل خلقت حوله شكوكاً ، فقد كان الأحرى بك أن تقول ليسوع المسيح : لست أريد أن تشفينى ؛ ولا أشاء أن أقبل شيئاً من أدويتك .**

★ وقال : الأحزان هى مكاوى يسوع ... فمكوى يسوع هو ذاك الذى يهينك . لأنه إن كان يشتمك ، إلاَّ أنه يريحك ويخلصك من السبح الباطل ... فإن لم تحتمل شرب الأدوية ، تظلم نفسك وحدك . أما الأخ فلم يسبب لك ضرراً ما .

**★ وقال القديس الأنبا أثناسيوس :**

مَنْ يعاتبك و يوبخك على زلاتك ، أحببه مثل نفسك ، واتخذه لك صديقاً .

**★ وقال شيخ :**

إنه يجب على الإنسان الشكر لا التحقيق . وأن يعتقد فيهم ( أى فيمَنْ يتحدثون عن عيوبه ) أنهم أطباء يداوون جراح نفسه ، ذلك إن كان ذا ألم وانفعال . أما إن كان عديم الإنفعال والألم : فيرى أنهم محسنون يسببون له ملك السموات .

**★ إن مرض الغضب هو داخل نفسك . والذى أهانك لم يوجده ، إنما**

**كشفه لك. فاشكره، وعالج نفسك من الداخل. لأن الإهانة التى أصابتك من الخارج، لا تضرك بشيء، ولا تؤثر على أبديتك.**

هل تظن أنك ستعالج نفسك، أو تنقى قلبك، عن طريق أولئك الذين يقابلونك بالمديح والترحاب والكلام الطيب، طالبين صلواتك ودعواتك وبركاتك ...؟! هل هؤلاء سيساعدونك على التخلص من أخطائك؟!

وهل ستنال فضيلة الاحتمال عن طريق هؤلاء، أو هل ستنال عن طريقهم فضيلة المغفرة للمسيئين، وفضائل الوداعة والهدوء والاتضاع. أم تنال كل هذا عن طريق إنسان يسمح الله بأن (ينكشك)، ويثيرك. ويبقى بعد هذا أن تستفيد روحياً من هذه الإثارة لصلاح نفسك، بدلاً من أن تضر ذاتك وتزيد أخطائها بالغضب والصياح والنرفزة ... !

**★ بل من أين تعلم أنك مصاب بداء النرفزة والغضب، إن لم يقل لك أحد كلمة تغيظك وتتعبك؟**

إنه مثل ترمومتر صادق أظهر لك أن حرارتك مرتفعة جداً وتحتاج إلى علاج. هل تقذف بهذا الترمومتر وتكسره، لأنه كان صريحاً معك. أما تشكر الله لأنه كشف لك داءك عن طريقه؟...

إذا قال لك طبيب [ عندك وساخة فى المعدة ]، هل تطبق على رقبة الطبيب وتصيح غاضباً [ هذا الطبيب قد شتمنى ]، أم أنت تشكره على حسن تشخيصه وتسلك فى علاج نفسك؟!

**★ هذا الذى أغضبك، شبهه أحد القديسين بتشبيه دقيق.**

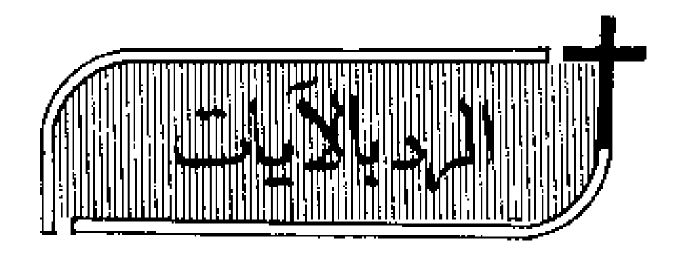
فقال: إذا أحضرت إناء فيه سائل كريه الرائحة جداً، وعليه غطاء محكم. ثم يقوم أحد الناس بفتح الغطاء، فتفوح الرائحة النتنة ... فهل الشخص الذى فتح الغطاء هو الذى وضع النتونة فى السائل؟ أم السائل هو النتن، وقد إنكشفت الآن نتانته. وتوجد فرصة للغسل والتنظيف تنقى الإناء مما هو فيه ...

**★ إفرح إذن بالمرآة الروحية التى تكشف لك نفسك.**

ولن تجد هذه المرآة الروحية عند المجاملين أو المتملقين. ولن تجدها عند كل

إنسان محب يراعى شعورك ويخشى أن يكلمك بصراحة ، إن كان يعرف مسبقاً أنك تغضب من الصراحة . إنما تجد هذه المرآة عند أولئك الذين يقولون لك رأيهم فيك ، دون مراعاة لشعورك ، غضبت أو لم تغضب ... فلا تحطم هذه المرآة ، وحاول أن تستفيد مما تكشفه لك ... هذا إذا كنت حقاً تحب القداسة ونقاوة القلب ...

هناك طريقة أخرى لمقاومة الغضب وهى الرد بالآيات :




**★ أحفظ الآيات الخاصة بذم الغضب ، ورددها ، ولتكن موضع تأملاتك ، وتذكرها كلما حوربت بالغضب .**

وسنذكر لك هنا أمثلة من هذه الآيات ، هى :

١ - « غضب الإنسان لا يصنع بر الله » ( يع ١ : ٢٠ ) .

٢ - « الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) .

٣ - « ملعون غضبهما فإنه شديد ، وسخطهما فإنه قاس » ( تك ٤٩ : ٤٦ ) .

٤ - « لا تستصحب غضوباً ، ومع رجل ساخط لا تجىء » ( أم ٢٢ : ٢٤ )

٥ - « الرجل الغضوب يهيج الخصام ، السخوط كثير المعاصى » ( أم ٢٩ : ٢٢ ) .

٦ - « الحكماء يصرفون الغضب » ( أم ٢٩ : ٨ ) .

٧ - « لينزع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح » ( أف ٤ : ٣١ » .

٨ - « الغضب قساوة ... » ( أم ٢٧ : ٤ ) .

٩ - « لا تتغاضبوا فى الطريق » (تك ٤٥ : ٢٤ ) .

١٠ - « الحجر ثقيل ، والرمل ثقيل ، وغضب الجاهل أثقل منهما كليهما » ( أم ٢٧ : ٣ ) .

★ كذلك إحفظ بعض الآيات الخاصة بالوداعة والهدوء ورددها .

( انظر كتابنا عن الهدوء ، والوداعة ضمن ثمار الروح ) .

★ وقد أورد القديس مار أوغريس آيات عديدة عن الرد على الغضب بالآيات ، نذكر أمثلة منها لمجرد معرفة المنهج :

قال : الفكر الذى ما يشاء أن يكف عن الغضب إذا تاب إليه أخوه ، يرد عليه بالآيـة « فإن تاب فاغفر له » ( لو١٧ : ٣ ) . والذى لا يشاء أن يصالح أخاه ، ويختلق لذلك حججاً ، يرد عليه بقول الرسول : « لا تغرب الشمس على غيظكم » ( أف ٤ : ٢٦ ) . والذى يغضب على شخص إقترض منه وتوانى فى إعادة ما إقترضه ، يرد عليه بقوله : « وإن كان قد ظلمك فى شيء ، أو كان لك عليه دين ، فاحسب ذلك عليَّ » ( فل١٨ ) . والذى يفرح بزلة أعدائه ، يرد عليه بقوله « بكاء مع الباكين » ( رو١٢ : ١٥ ) .

**★ وبمنهج مار أوغريس يمكن للإنسان أن يعرف الأسباب التى تدفعه إلى الغضب ، ويعرف الآيات التى ترد عليها ويستخدمها .**

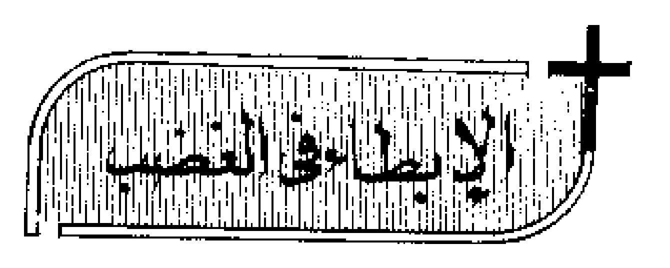
★ كذلك يمكنه إستخدام الآيات الخاصة بالسلام ومنها قول القديس يعقوب الرسول :

« مَنْ هو حكيم وعالم بينكم ، فليرِ أعماله بالتصرف الحسن فى وداعة الحكمة . ولكن إن كانت لكم غيرة مُرَّة وتحزب فى قلوبكم ، فلا تفتخروا وتكذبوا على الحق . ليست هذه الحكمة نازلة من فوق ، بل هى أرضية نفسانية شيطانية . لأنه حيث الغيرة والتحزب ، هناك التشويش وكل أمر ردىء »

**« أما الحكمة التى من فوق ، فهى أولاً طاهرة ، ثم مسالمة مترفقة مذعنة ، مملوءة رحمة وأثماراً صالحة .. » .**

« وثمر البر يزرع فى السلام ، من الذين يفعلون السلام » ( يع٣ : ٣-١٨ ) .

طريقة أخرى لمقاومة الغضب وهى الإبطاء فى الغضب .




**الغضب هو حركة سريعة ، تثار فتندفع . والإبطاء يمنعها .**

**الإبطاء فى الغضب يعطى فرصة للتحقق ، ولتهدئة النفس من الداخل ، والتحكم فى الأعصاب وفى اللسان .**

**ولذلك يقول معلمنا يعقوب الرسول « ليكن كل إنسان مسرعاً فى الاستماع ، مبطئاً فى التكلم، مبطئاً فى الغضب . لأن غضب الإنسان لا يصنع برّ الله » ( يع ١ : ١٩، ٢٠ ) .**

**ولهذا أيضاً يقول سليمان الحكيم فى سفر الأمثال :**

**« تعقل الإنسان يبطىء غضبه » ( أم ١٩ : ١١ ) .**

فالإنسان العاقل لا يسلّم نفسه بسرعة إلى إنفعال الغضب ، إنما يتناول الأمر بكل هدوء ورزانة ، وبموضوعية ، ويدرسه ، ويفكر فى نتائجه ، وفى أسلم الحلول لمعالجته كما يتحقق هل الكلام الذى سمعه وأثاره هو حق أو باطل . وهكذا يكون بطيئاً فى غضبه . وقد قال الحكيم :

**« لا تسرع بروحك إلى الغضب ، لأن الغضب يستقر فى حضن الجهال » ( جا ٧ : ٩ ) .**

وبهذا رأى أن الإسراع فى الغضب ، يؤدى إلى جهالة . وهذا واقع عملى . فكثيراً ما نرى أشخاصاً يغضبون بسرعة ، ثم يرجعون فيندمون على كل ما فعلوه ، ويرونه إندفاعاً غير حكيم ، ينقصه التروى والفحص . ويقول الواحد منهم عن غضبه [ لم أكن فى عقلى ] ... !

**ومن الجميل أن الله قد وُصف بأنه بطىء الغضب :**

قال عنه يونان النبى « لأنى علمت أنك إله رؤوف ورحيم ، بطىء الغضب وكثير الرحمة » ( يون ٤ : ٢ ) . وقيل عنه فى سفر الخروج « الرب إله رحيم ورؤوف ، بطىء الغضب وكثير الإحسان ... غافر الإثم والمعصية والخطية » ( خر ٣٤ : ٦ ، ٧ ) . **ونلاحظ هنا بأن صفة بطىء الغضب مقترنة بصفات الرحمة والرأفة والمغفرة .** ونفس هذه الصفات وردت فى سفر يوئيل النبى إذ يقول « إرجعوا إلى الرب إلهكم ، لأنه رؤوف رحيم ، بطىء الغضب ، وكثير الرأفة » ( يوء ٢ : ١٣ ) .

وسليمان الحكيم يمتدح الإبطاء فى الغضب ، و يرى أنه « يسكّن الخصام » ( أم ١٥ : ١٨ ) وأنه يدل على الحكمة فيقول :

**« بطىء الغضب ، كثير الفهم » ( أم ١٤ : ٢٩ ) .**

إنه يفهم مضار الغضب ونتائجه السيئة ، و يفهم أنه لا يصنع بر الله ، ولا يقيم سلاماً مع الناس ، بل يضرب الشخص الغضوب نفسه صحياً ونفسياً ، وروحياً إذ يوقعه فى خطايا كثيرة ، ويجعله عثرة لغيره . لذلك إبطاؤه فى الغضب ، يدل على فهمه ...

**والمعروف أن الإبطاء فى الغضب يمنعه أو يصرفه .**

وذلك لأن الإبطاء فى الغضب ، يجعل الإنسان يجتاز مرحلة الإنفعال ، و يدخل فى دائرة التعقل ، وأيضاً الصبر . و بهذا يتبدد الدافع إلى الغضب . وربما بسبب هذا الإبطاء يهدأ الطرف الآخر ، وتبطل إثارته .

**آفة الغضب السرعة ، والتصرف باندفاع بدون تفكير .**

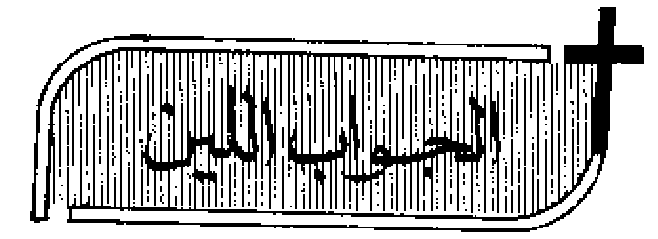
فلو أنك أبطأت ، وبدأت تفكر ، ولم تترك نفسك فريسة للإندفاع ، فلابد أنك ستستطيع أن تهدىء نفسك ، وتحتفظ بأعصابك . وقد مدح سليمان الحكيم هذا الأمر فقال « البطىء الغضب خير من الجبار . ومالك روحه خير ممَنْ يأخذ مدينة » ( أم ١٦ : ٣٢ ) .

**لذلك قيل إن تلفظ كلمة فى غضبك ، فكّر فى نتائجها .**

المعروف أن الكلمات فى حالة الغضب ، تخرج بلا ضابط ، ولذلك كثيراً ما تكون خاطئة جداً ، وتسبب مشاكل ، كما تكون موضع نقد . أما أنت ، فلا تندفع بالكلام ، وتباطأ ريثما تفهم جيداً : ماذا ينبغى أن تفعل . واعلم أن الإبطاء فى الغضب يحمل فضيلة ضبط النفس .

**إن لم تعرف كيف تتصرف : إسكت .**

فالسكوت فى حالة الغضب فضيلة . لأن تبادل الكلمات الشديدة ، يشعل الغضب بالأكثر من الطرفين . والكلمة الإنفعالية التى هى نتيجة لإساءة سابقة ، تصبح مبرراً لإهانة لاحقة . وتزيد الجو توتراً . على أن هناك وسيلة تصلح أحياناً أكثر من السكوت ، وهى الجواب اللين .



يقول الوحى الإلهى فى سفر الأمثال ( أم ١٥ : ١ ) .

**« الجواب اللين يصرف الغضب . والكلام الموجع يهيج السخط » .**

إذا إحتدم الغضب ، فإنه لا يعالج بالكلمات الموجعة ، لأنه كما قال القديسون [ النار لا تطفىء ناراً . لكن يطفئها الماء ] . ولذلك فإن الكلمة اللطيفة قد تكون أقدر على إطفاء نار الغضب .

**انظر إلى الأب فى قصة الابن الضال ، وكيف تعامل مع غضب ابنه الأكبر...**

كان كلام هذا الابن شديداً على أخيه الصغير وعلى أبيه أيضاً ، وقد رفض أن يشترك فى الفرح برجوع أخيه « غضب ولم يرد أن يدخل » ( لو١٥ : ٢٨ ) . واتهم أخاه بأنه أنفق معيشته مع الزوانى ، كما اتهم أباه بالبخل ، قائلاً له « ها أنا أخدمك سنين هذا عددها ... وجدياً لم تعطنى لأفرح مع أصدقائى » ... ومع كل هذه الإتهامات وغيرها ، كلمه أبوه بكل رقة قائلاً له « يا ابنى ، أنت معى كل حين . وكل ما لى هو لك » .

* يقدم مار إسحق الكلمة اللينة كعلاج للغضب ، فيقول :

[ الكلمة اللينة تحطم الأعضاء . وشرارة الغضب — إن نفخت فيها — أثارت الحنق ، وإن تلافيتها بحب وسلام تطفئها . وحريتك مسلطة على الأمرين . ومن داخلك يخرج الاثنان : أعنى الكلام الطيب والسلام ، أو كلام التشامخ والغضب ] .

* تذكر الكلام اللين اللطيف الذى تكلمت به ابيجايل مع داود وهو فى عنفوان غضبه ، وكيف إستطاعت أن تهدئه وتعالجه من شهوة الإنتقام وهو يريد أن يقتل زوجها . بينما الكلام الموجع الذى قاله ذلك الزوج ، كان سبباً فى إثارة داود ( ١ صم ٢٥ ) .

*** ربما يكون الجواب اللين ، فى كلمة فكاهة أحياناً .**

تُظهر أنه لا غضب ولا بغضة فى قلبك ، وتبسط جواً من المرح يزول فيه الغضب . وينطبق عليها قول الكتاب « وللضحك وقت » ( جا٣ : ٤ ) . ولكن ليكن ذلك بروح مودة ، لئلا ضحكك يثير الطرف الآخر...

★ **العجيب أن كثيراً من أولاد الله ، تنقصهم البشاشة أحياناً !**

ولا يضعون أمامهم سوى قول الكتاب « بكآبة الوجه يصلح القلب » ( جا٧ : ٣ ) . ولذلك ترى وجوههم جادة باستمرار ، وملامحهم صارمة عابسة . فهؤلاء إن صادفتهم مشكلة غضب ، يزيدونها حدّة بهذه الجدية فتشتعل . بينما يكون الحل فى إبتسامة لطيفة وكلمة رقيقة ، والتنازل عن كآبة الوجه ولو إلى ليحظات لإصلاح علاقتهم مع إخوتهم .

★ **لذلك كثيراً ما تكون البشاشة علاجاً للغضب .**

الشخص البشوش يستطيع أن يستوعب الموقف فى لطف ، ويرد بملامح منبسطة مريحة ، وبوجه مبتسم ، ولا يستطيع الغضوب أن يستمر فى غضبه أمامه ، بل قد يجبره على الابتسام بروح الدعابة والكلمة الطيبة فينفك غضبه . هنا ونقول : أليس بعض من أهل العالم أنجح من كثير من المتدينين المتزمتين ، الذين يرفضون أن يبتسموا فى الأوقات التى يلزم فيها الإبتسام !!

★ **وقد يكون الجواب اللين هو كلمة إعتذار أو إتضاع .**

سرعان ما يتلاشى معها غضب الطرف الآخر ، ولا يجد أمامه شيئاً آخر يقوله ...

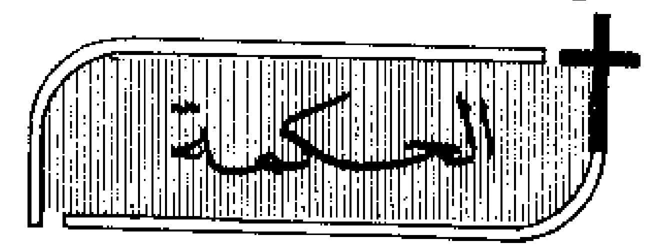
★ أو قد تكون كلمة مديح أو إطراء ، تظهر تقديرك له ، ويخفى معها شعوره بأنك أهنته أو جرحته ...

والسيد المسيح يقدم الصورة المثلى للكلمة اللينة فى التعامل مع الإهانة بل ومع اللعنة ، فيقول :

**« باركوا لاعنيكم ، أحسنوا إلى مبغضيكم » ( متى ٥ : ٤٤ ) .**

وعلى هذا النهج يقول القديس بطرس الرسول « كونوا جميعاً ... ذوى محبة أخوية ، مشفقين لطفاء ، غير مجازين عن شر بشر ، أو عن شتيمة بشتيمة ، بل بالعكس مباركين .. عالمين أنكم لهذا دعيتم » ( ١بط٣ : ٨، ٩ ) .

ومع كل ذلك فإن علاج الغضب يحتاج إلى حكمة :




**ربما لا يصلح أسلوب واحد للتهدئة مع جميع أنواع الغضوبين ، ومع مختلف الحالات والأسباب :**

فمع إنسان قد يصلح السكوت ، إن كانت كل كلمة يمكن أن تثيره بالأكثر. ومع آخر ربما يثيره صمتك ، ويحتاج إلى كلمة تهدئة .

**والأمر يحتاج إلى حكمة : متى تتكلم ؟ ومتى تصمت ؟**

وهنا نجد الحكيم يضع أمامنا تصرفين مختلفين تماماً للتعامل مع نوعيات مختلفة من الناس فيقول :

لا تجاوب الجاهل حسب حماقته ، لئلا تعدله أنت ( أم ٢٦ : ٤ ) .

جاوب الجاهل حسب حماقته ، لئلا يكون حكيماً فى عينى نفسه ( أم٢٦ : ٥ ) .

إذن حسب ظروفه الحالة تتكلم أو تصمت ، وكذلك حسب ما تتوقعه من نتائج . المسألة تتوقف على الحكمة والإفراز وتقدير الظروف .

**انظر إلى الشخص الذى أمامك : ماذا يريحه ويهدئه .**

إن وجدت أن الاعتذار إليه يهدىء غضبه و يريحه ، فلا مانع ، إعتذر إليه . وإن رأيت أنه سيتخذ الاعتذار إثباتاً لإساءتك إليه ، فتزيد ثورته من أجل كرامته ، تكون الحكمة إذن فى تبرير الموقف ، وتوضيح تقديرك لكرامته .




**ولعل من أهم هذه النتائج : هزيمة الإنسان من الداخل ، وعثرته للناس فى الخارج ، وخسارته للآخرين ، بل خسارته لصحته أيضاً ولروحياته وأبديته ، مع تعقد الأمور بالأزيد نتيجة هذا الغضب .**

★ قال مار إسحق : عندما تكون مغتاظاً من نكد ، انظر بدقة إلى الأعداء الصعبة ، المتحركة فيك من الداخل ، ومن الخارج . فمن الداخل الآلام المرة ، والإحتداد والحقد والغضب والشر ، التى تهاجم فضائل نفسك وتفسدها ، وتخيبها من حلاوة الحب الإلهى . ومن الخارج : الناس الأشرار الذين يخجلونك ، و يعيرون بك أصدقاءك .

بينما حينما تكون حلواً بشوشاً طيباً ، انظر داخلك كيف أن بنى بيتك يفرحون بك و يفرحونك ، أعنى السلام ، الهدوء ، الحب ، الود ، نور المعرفة ، الرجاء بالله ..

( انظر هذا الكتاب من ص ٣٣ إلى ص ٣٨ ) .

**فإن اقتنع الإنسان بأن الغضب سيضره من نواح متعددة ، حينئذ يجد دافعاً داخلياً يمنعه من الغضب أو من إكماله .**

وهنا نتعرض لنقطة أخرى فى علاج الغضب وهى :




**فى كل مرحلة تصل إليها فى غضبك ، إحترس من أن تتمادى وتصل إلى ما هو أسوأ .**

فإن دخل الغضب إلى فكرك ، إحترس من أن يصل إلى قلبك ، و يربك مشاعرك تجاه الآخرين . وإن وصل إلى قلبك إحترس من أن يصل إلى ملامحك ، فيكفهر وجهك وتظهر بأسلوب غير مشرف . وإن ساد الغضب على ملامحك ، إحترس من أن يسود على لسانك ، فتتلفظ بألفاظ قاسية . وإن أدرك الغضب لسانك ، إجعله أن يقف عند حد فى أخطاء اللسان فهى متعددة . وإن سقطت فى أخطاء اللسان ، إحترس من أن يصل الغضب إلى يدك ، فتقع فى الإيذاء والاعتداء . وإن وصلت إلى ذلك ، إحترس من القسوة بكل ألوانها ...

**ضع للغضب حدوداً فى كل مرحلة :**

**لا تجعله يصل إلى مستوى الحقد والكراهية .**

إحترس من أن يسوّد قلبك من جهة أشخاص معينين ، أو أن تترسب أمور فى أعماق نفسك ، كلما تذكرها تغضب ، وكلما يأتى ذكرها تحتد

إحترس من أن تنطبع مشاعر الغضب فى عقلك الباطن ، وتصبح مصدراً لأحلام فيها غضب وقسوة وعنف وحقد ، واستمرارية لحالتك الروحية المريضة .

**إحترس أيضاً من أن يلد الغضب شروراً أخرى .**

ويكون هذا الغضب مقدمة ومصدراً لخطايا عديدة ، شرحناه فى حديثنا عن الغضب كخطية مركبة منفرة ( من ص ٢٦ إلى ٣١ ) .




**البعض يظن أن علاج الغضب يكون بالوحدة والهروب من المجتمع ، وفى الواقع إن هذا نوع من الإنطواء وليس الوحدة .**

الوحدة يلجأ إليها إنسان ناجح فى حياته الإجتماعية ، يحب الناس ويحبونه . ولكنه يحب الوحدة بالأكثر لأنها تعطيه فرصة للتأمل والإنشغال بالله والصلاة والقراءة . وليس لأنه عاجز عن التكيف مع المجتمع المحيط به ، وليس كراهية للناس وتعقد القلب من جهتهم ...

**فالشخص الغضوب إن ذهب إلى الوحدة ، يرافقه غضبه فيها !**

★ قال شيخ : [ إذا كان وجع يقاتلك فى موضع ما ، وتترك ذلك الموضع ظناً منك أنه يخف عنك دون أن تقاتله ، فاعلم أنك إذا لم تغلبه حيث قاتلك ، فإنه سوف يسبقك إلى كل موضع تمضى إليه ] .

[ لأنى أعرف أن أخاً كان ساكناً فى دير ، وكان مداوماً على السكوت ، إلاّ أنه كان كل يوم يتحرك من وجع الغضب . فقال فى نفسه " أمضى وأسكن وحدى فى قلاية . وحيث إنه ليس هناك أحد ساكناً سواى ، فسوف أهدأ ويخف عنى وجع الغضب " . فخرج وسكن وحده فى مغارة . وفى أحد الأيام ملأ القلة ماء ووضعها

على الأرض . ولوقتها تدحرجت وانسكب ما فيها . فأخذها وملأها مرة ثانية ووضعها على الأرض فانسكبت كذلك ، فملأها دفعة ثالثة فانسكبت أيضاً . **فغضب وأمسكها وضرب بها الأرض فكسرها .** فلما رجع إلى قلبه ، علم أن الشياطين قد سخروا به . فقال فى نفسه " هوذا قد إنغلبت وأنا فى وحدتى كذلك . فلأذهب إلى الدير ، لأنه فى كل موضع يحتاج الإنسان إلى جهاد وصبر ومعونة من الله " . ثم قام ورجع إلى موضعه ] .

إنسان راهب من شدة التجارب والمحن المتكاثرة عليه ، قال [ لنمض من ههنا إلى موضع آخر ] . فبينما هو يلبس حذاءه ، أبصر الشيطان فى زى رجل مقابله يلبس الحذاء أيضاً . فقال له [ إلى أين أنت ماض كذلك ؟ ] . فأجاب قائلاً [ إلى الموضع الذى أنت ماضٍ إليه . **لأنى أنا من أجلك مقيم فى هذا الموضع . فإن أردت الإنتقال من ههنا ، فسوف انتقل بدورى . لأنى أنا ملازم لك حيثما سكنت** ] ..!

★ من أجل هذا كان الآباء يدربون أبناءهم الروحيين على الوداعة والتواضع والاحتمال وعدم الغضب ، قبل أن يسمحوا لهم بالإنفراد فى الوحدة .

**إذن يجب على الإنسان أن يهدىء قلبه من الداخل ، وينقى قلبه من الغضب والغيظ . ولا ينفعه أن ينطوى على ذاته ، وقلبه ساخط نافر مملوء بمشاعر خاطئة .**

نقاوة القلب هذه هى العلاج الحقيقى لمشكلة الغضب ، مادام السبب هو داخلنا ، أعنى عدم الاحتمال ، وعدم المحبة ، وعدم المغفرة .

فلنهتم إذن بهذه الأمور ، لنعالج نفوسنا من الغضب .




إن أحببنا الناس ، أمكننا أن نحتملهم ، لأن المحبة « تحتمل كل شىء » ( ١ كو١٣ : ٦ ) .

**قال القديس مار أوغريس :**

الغضب والكراهية يزيدان تهيج القلب . والرحمة والوداعة تهدئانه .

الوديع — ولو صنعوا به الشر — لا يتخلى عن المحبة ، لأنه من أجلها يتمهل ويصبر بصلاح .

**فإن كان فعل المحبة هو طول الروح ، فهى غريبة عن الغضب . لأن الغضب يقيم البغضة والرجز ، والمحبة تبطل الثلاثة .**

« مياه كثيرة لا تستطيع أن تطفىء المحبة » ( نش ٨ : ٧ ) .

إذا أردت أن تدوس وجع القلب والغضب ، اقتنِ طول الروح والمحبة فى قلبك ، والبس فرح البساطة .

**ولا تجعل فرحك يكون حزناً لرفيقك .**

وقال القديس مار أوغريس أيضاً :

الذى يمسك الغضب بالتمهل ، والحزن بالمحبة ، فهو يغلب وحشين رديئين بهاتين الفضيلتين .

وقال : الهدايا تبطل السجس . ويقنعك يعقوب حين تلقى عيسو بالهدايا عند خروجه لملاقاته ومعه أربعمائة رجلاً ( تك ٣٣ : ١ ) .

★ وفى موضع الهدايا ومعالجتها للغضب ، يقول الكتاب :

**« الهدية فى الخفاء تفثأ الغضب » ( أم ٢١ : ١٤ ) .**

ولكن موضوع الهدايا هذا ، يحتاج إلى حكمة . لأنها فى حالة قبولها يمكن أن تدل على محبة وتعالج الغضب . أما إن كان قلب إنسان مملوءاً بالسخط ، فهناك إحتمال أنه قد يرفض مثل هذه الهدية ، فيسوء الوضع ويزداد الغضب . فيجب أن يكون مقدم الهدية حكيماً ، ويدرس الموضوع بروية . فقد يقول الطرف الآخر [ يصالحنى أولاً ، ويعالج أسباب غضبى . ثم أقبل منه الهدية ] .

**★ أما مقابلة الإساءة بالإحسان ، فإنها مبدأ روحى .**

وفى ذلك يقول الكتاب « لا يغلبنك الشر ، بل إغلب الشر بالخير » ويقول

أيضاً « إن جاع عدوك فاطعمه ، وإن عطش فاسقه » ( رو١٢ : ٢٠، ٢١ ) .

ويقول السيد فى العظة على الجبل « أحسنوا إلى مبغضيكم » ( مت ٥ : ٤٤ ) . إن مثل هذا الإحسان يستطيع أن ينزع البغضة من القلب ، وبالأولى الغضب .

★ قال القديس الأنبا بيمن : الشر لا يُغلب بالشر . ولكن إن أساء أحد إليك ، فاحسن أنت إليه . فإنك باحسانكِ إليه تستأصل الشر. لأنه ينبغى ألاَّ نكافىء شراً بشر.

فى حالة غضبك من إنسان ، ضع فى قلبك قول الكتاب :

**« رابح النفوس حكيم » ( أم ١١ : ٣٠ ) .**

وقل لنفسك [ لماذا أخسر الناس ؟! وهل هذه حكمة أن أخسرهم ؟! ] . وتذكر قول بولس الرسول « فإنى إذ كنت حراً من الجميع ، استعبدت نفسى للجميع ، لأربح الكثيرين ... صرت للضعفاء كضعيف لأربح الضعفاء . صرت للكل كل شيء ، لأخلص على كل حال قوماً » ( ١ كو٩ : ١٩-٢٢ ) .




وهذه القاعدة وضعها السيد المسيح نفسه ، وتعامل بها مع الكتبة والفريسيين الذين كانوا يقابلون تصرفاته بغضب .

**★ فكان السيد يستخدم معهم طريقة الاقناع ، ومناقشة الفكر .**

كان يغضبون عليه مثلاً ، لأنه يقوم ببعض المعجزات فى يوم سبت . فكان يرد على نقدهم له ، ليس بالغضب ، وإنما بالإقناع . فيقول لهم إن سقط خروف فى يوم سبت ، ألا تمسكه وتقيمه ( مت ١٢ : ١١ ) . و يقول لهم عن ختان الطفل فى اليوم الثامن من ميلاده ، وربما يكون يوم سبت إن « الكهنة يدنسون السبت » وهم أبرياء ( مت ١٢ : ٥ ) . و يقول لهم إن الله يريد رحمة لا ذبيحة . كلها طرق إقناع ...

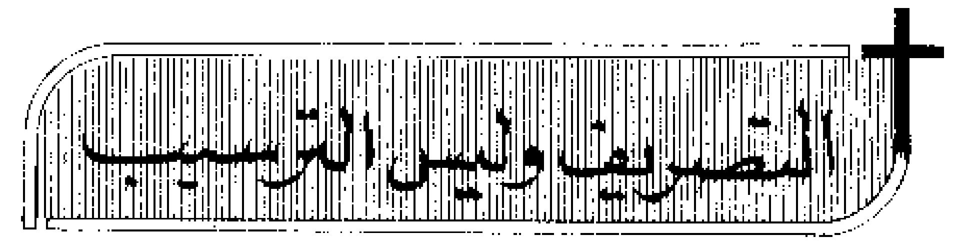
**★ لم يكن يرد على إنتقاداتهم بالغضب ، إنما بالإقناع .**

وهكذا عندما غضبوا لصياح الأطفال فى يوم دخوله أورشليم ، أقنعهم بقوله إن الكتاب يقول « من أفواه الأطفال والرضعان هيأت سبحاً » ( مت ٢١ : ١٦ ) .

وبالمثل رد على إنتقاداتهم بأن تلاميذه يأكلون بأيد غير مغسولة ، رد أيضاً بالإقناع بقوله « ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان » ( مت ١٥ : ١١ ) .

**إن التفاهم أسلوب جميل يشرح الأمور ، ويزيل الغضب من جذوره ، من أسبابه ، إن كانت قد فُهمت خطأ .**

★ وموضوع العتاب وضع السيد المسيح أسسه كما ورد فى قوله « إذهب وعاتبه فيما بينك وبينه » ( مت ١٨ : ١٥ ) .




هناك طريقتان للتعامل مع الغضب ، وفيهما يبدو الإنسان هادئاً . وهما طريقة التصريف ، وطريقة الترسيب .

**★ أما التصريف ، فمعناه أنه قد صرف الغضب تماماً من أعماق قلبه ، ولم يعد فى داخله أى شىء ضد أخيه .**

ولا يتم هذا إلاَّ عن طريق المغفرة الكاملة ، التى تنسى الإساءة ، بل ربما تلتمس العذر للمسىء ... أو عن طريق التواضع العميق ، الذى يشعر فيه الإنسان أنه هو المخطىء ، وهو السبب فى كل ما حدث . وبهذا لا يوجد غضب فى القلب على الإطلاق .

وعن تصريف الغضب ، قال الرسول « لا تنتقموا لأنفسكم أيها الأحباء ، بل اعطوا مكاناً للغضب » ( رو١٢ : ١٩ ) أى إفسحوا له مكاناً ينصرف منه .. ولا تكتموه ...

وعن هذا التصريف أيضاً قال الكتاب :

**« أما الحكماء ، فيصرفون الغضب » ( أم ٢٩ : ٨ ) .**

وبتصريف الغضب يصبح القلب صافياً صفاء حقيقياً ، من الداخل تماماً كما من الخارج . ولا يكون هناك أى شيء يشوب العلاقات مع مَنْ كان سبباً للغضب ، بل يعود الود كما كان ...

**على أن هذا التصرف قد يحدث أحياناً بالتدريج :**

مثل جرح قد نظفته تماماً ، وشفى والتأم . ولم يعد يؤلمك فى شيء . ولكن موضعه لايزال حساساً ، بحيث إن أصابته أية صدمة تكون أكثر تأثيراً عليه ، وأكثر إيلاماً ... ولكن بالوقت يزول الألم تماماً تماماً ، ويصبح موضع الجرح كأى موضع آخر فى الجسم من حيث التعرض للألم ....

**★ أما الترسيب ، فهو صفاء خارجى ، مع وجود الغضب كامناً فى أعماق النفس ، ثابتاً فى الفكر!**

مثال ذلك زجاجة دواء مكتوب عليها [ رج الزجاجة قبل الاستعمال ] . يكون فيها الدواء صافياً ورائقاً من فوق ، مع وجود مواد مترسبة فى القاع . بحيث إذا رججت الزجاجة ، يتعكر السائل الرائق كله ، إذ يختلط بما رسب فى القاع ...

فقد يحدث أن إنساناً يهدىء نفسه من الإنفعال الظاهرى . وفى قلبه هو غير مقتنع بما حدث له . هو من أجل الله ، ومن أجل الوصية ، قد سكت . ولكن كلاماً فى داخله لايزال موجوداً . وربما يكون قد هدأ قلبه أيضاً بأسباب كثيرة ، ونسى الموضوع ...

**ولكن يحدث أنه إذا تكررت الإساءة ، يغضب ليس بسبب هذه الإساءة الجديدة ، إنما بسبب القديمة أيضاً .**

ذلك لأن الإساءة القديمة لم تنتهِ بعد ، لاتزال موجودة فى قلبه ، كامنة ومترسبة ، لم يعطها مكاناً لتنصرف . إنما إستبقاها وغطى عليها بصفاء ظاهرى ، وبنسيان مؤقت ...

ماذا نقول إذن عن هدوئه وصفائه السابقين ؟ وكيف نحلل الموقف ؟ وما حكمنا على الطريقة التى اتخذها فى التعامل مع الغضب ؟ وما سبب الترسيب فى هذه الحالة ؟ نقول :

**إنه حاول معالجة نتائج غضبه ، ولم يعالج أسبابه ..**

فلم يسمح للغضب أن تنتج عنه حدّة أو خصومة ، أو محاولة لرد الشر بالشر .. أما أسباب الغضب فظلت باقية فى أعماق نفسه تحتاج إلى تصريف .

وقد تعرض القديس دوروثيئوس لهذه النقطة فى الجزء الأخير من حديثه عن ردّ الشر بالشر.

لهذا ننصحك بتصريف غضبك ، وليس بمجرد ترسيبه .

**لأن الترسيب كثيراً ما يؤثر على المحبة ، وعلى نقاوة القلب . وقد يبعد سلبيات الغضب ، بينما لا توجد له إيجابيات المحبة .**

فأنت فيه لا تنتقم ولا تثور ، ولا تخطىء بلسانك ، وقد تتحاشى أيضاً أن تخطىء بفكرك .. ومع ذلك فإن فى قلبك جرحاً لم يندمل بعد ... تتجاهله فترةً . ولكن إن تذكرته ، يعود الألم ، سواء أظهرته أو أخفيته ...! والمفروض أن يتم تصريف لكل هذه المشاعر المترسبة ، و يصل القلب إلى حالته الطبيعية ، التى تقابل فيها الطرف الآخر بالود والحب ، وكأنه لم يحدث بينكما أى شىء يعكر هذه المودة .




**⋆ بفضيلة المغفرة :**

وفى ذلك يقول القديس أوغسطينوس : [ فلا يستبقِ أحد ضد نفسه شيئاً ، برفضه أن يغفر، لئلا يتبقى ذلك ضده عندما يصلى ] .

و يقول فى تعليقه على ( لو ١٧ : ٢٣ ) « وإن أخطأ إليك سبع مرات فى اليوم ... فاغفر له » يقصد مهما أخطأ . لئلا يخطىء إليك ثمانى مرات ، فلا تريد أن تغفر!! ما معنى إذن سبع مرات ؟ معناها ( دائماً ) ، مهما أخطأ وتاب ...

حقاً إن المغفرة الحقيقية تقتلع كل جذور الغضب من القلب .

وبأية فضيلة أخرى نقتلع الغضب ؟

## ⋆ بفضيلة الزهد :

لأن الزاهد فى العالم لا يجد سبباً يجعله يغضب . إنه قد إرتفع فوق مستوى الكرامة والحقوق ، وارتفع فوق كل ما يتنازع حوله الناس فى العالم .

يقول مار اسحق فى ذلك :

[ الصبر الإختيارى على الظلم يطهر القلب . والصبر يحدث من رفض الإنسان لهذا العالم . لأنه إذا ما نظر حقيقة الأشياء ، عند ذلك يثبت بلا حزن على الظلم والجور ] .

[ لأن الذين صار عندهم العالم بمنزلة مائت ، يصبرون على الضوائق بفرح ، لأنهم قد ماتوا بأفكارهم عن العالم . أما الذين رائحة هذا العالم موجودة فى فكرهم ، فليست تتركهم محبة المجد الباطل . لكن عندما يتسخطون بأفكارهم بالغضب ، يقعون فى أفكار الكآبة التى من هذا تتولد ] .

[ آهٍ من هذه الفضيلة ، فضيلة الزهد ورفض العالم ، ما أصعب تقويمها . وما أكثر مجدها عند الله ] ...

يمكنك أيضاً أن تنتصر على الغضب بفضيلة الرقة واللطف .

## ⋆ بفضيلة الرقة واللطف :

والكتاب المقدس يدعونا إلى هذه الفضيلة فيقول القديس بطرس الرسول « كونوا جميعاً متحدى الرأى بحسّ واحد ، ذوى محبة أخوية ، مشفقين لطفاء » ( ابط ٣ : ٨ ) . ويقول القديس بولس الرسول « ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح ... وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض ، شفوقين متسامحين ، كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح » ( أف ٤ : ٣١ ، ٣٢ ) .

يمكننا أن نقضى على الغضب بفضيلة أخرى :

### ⋆ بالصلح والسلام :

**على أن نسرع بالمصالحة ، لأننا كلما تباطأنا فيها ، تزداد الأمور تعقيداً ، ويتطور الأمر داخل القلب إلى أسوأ .**

ولهذا فإن الكنيسة تضع أمامنا نصيحة هامة ، نتذكرها فى بدء كل يوم ، فى صلاة باكر ، وذلك فى فصل من رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس حيث يقول لهم :

« أسألكم أنا الأسير فى الرب أن تسلكوا كما يليق بالدعوة التى دعيتم إليها ، بكل تواضع القلب والوداعة وطول الأناة ، محتملين بعضكم بعضاً فى المحبة ، مجتهدين أن تحفظوا وحدانية الروح برباط الصلح الكامل ، لكى تكونوا جسداً واحداً وروحاً واحداً ... » ( أف ٤ : ١-٤ ) .

**والمصالحة تعيد الأمور إلى مجاريها ، وتزيل الغضب :**

وقد طوّب الروح صانعى هذه المصالحات بقوله « طوبى لصانعى السلام ، لأنهم أبناء الله يدعون » ( مت ٥ : ٦ ) .

يمكننا أيضاً الإنتصار على الغضب بالصلاة والترتيل :

### ⋆ بالصلاة والترتيل :

قال القديس مار أوغريس : [ إذا تحرك الغضب يمكن أن يهدأ بالمزامير والكرم والرحمة ] . [ الغضب إذا هاج يخمده الترتيل وطول الأناة والرحمة ] .

فإذا إشتعل فيك الغضب ، إرفع قلبك إلى الله : اطلب منه أن يمنحك هدوءاً ووداعة وصبراً واحتمالاً . صلِّ أيضاً من أجل السبب فى الغضب ، وأن يتدخل الله لحلّ الإشكال . صلِّ من أجل الشخص الذى أثارك ليس فقط لكى ينصفك الله منه ، وإنما من أجل أبديته ولكى يغفر الله لك وله . قل له : إن كنت أنا يارب قد أعثرت هذا الإنسان أو أغضبته أو ضايقته فى شىء ، فسامحنى ، ونجه من الغضب واصلح بينى وبينه .

حينئذ تلصق النعمة بك ، ويمنحك الله هدوءاً وسلاماً .

يمكننا أن ننتصر على الغضب أيضاً بفضيلة طول الأناة وسعة القلب أو سعة الصدر.

## ★ بطول البال وسعة القلب :

بعض الناس صدرهم ضيق ، يغضبون بسرعة ، ولأتفه الأسباب . أما أنت فكن واسع الصدر طويل البال . وتذكر قول الكتاب عن سليمان الحكيم « وأعطى الله سليمان حكمة وفهماً كثيراً جداً ، ورحبة قلب كالرمل الذى على شاطىء البحر» ( ١ مل ٤ : ٢٩ ) . وتذكر فى طول البال الحقيقة الآتية :

**إذا القيت قطعة من الطين فى كوب ماء فإنها تعكره . ولو القيت هذا الطين فى المحيط فإنه لا يتعكر.**

يأخذ المحيط حفنة الطين ويفرشها فى أعماقه بكل هدوء دون أن يتعكر. فكن أنت كذلك واسع القلب ولا تتضايق بكل سبب . وهنا أذكر قول بولس الرسول لأهل كورنثوس :

« فمنا مفتوح إليكم أيها الكورنثيون . قلبنا متسع . لستم متضيقين فينا ، بل متضيقين فى أحشائكم . فجزاء لذلك أقول كما لأولادى : كونوا أنتم أيضاً متسعين » ( ٢ كو٦ : ١١-١٣ ) .

لهذا كله أقول عن فضيلة الاحتمال :

**إن فضيلة الإحتمال لا يمكن أن تُكتسب وحدها ، إنما متحدة بفضائل أخرى .**

تدخل فيها أيضاً المحبة والوداعة وطيبة القلب ... إلخ .




إننا عندما نغضب حينما يسيء الناس إلينا ، لا تكون راسخة فينا الأمثولة التى تركها الله أمامنا : إذ يسيء الناس إليه بكل أنواع الإساءات ، ويكسرون

كل وصاياه ويغضبون عليه أحياناً ويجدفون، ومع ذلك فهو يغفر، ولا يرد عليهم بنتيجة أخطائهم .. قال أحد القديسين :

**كلما أرى غضب الناس، أزداد حباً لله، الذى يحتمل كل سيئاتنا ولا يغضب ..**

حقاً ما أعجب الله فى إحتماله .. إنه يحتمل كل الأخطاء، لكل الناس، وفى كل العصور. وما يزال فى صدره الإلهى متسع كبير لأخطاء الناس فى المستقبل أيضاً ... على الرغم من أنهم خليقته وعبيده ... بينما الناس لا يحتملون غلطة واحدة فى حقهم، من بشر مساوين لهم، أو ربما أعلى منهم مقاماً.

**فإن حوربنا بالغضب على أحد، فلنتذكر كم مرة أخطأنا إلى الله، ولم يغضب علينا !!**

ولنتعلم من الله : الصبر، والاحتمال، والمغفرة، وعدم الغضب، وعدم المعاملة بالمثل، وعدم المجازاة عن كل خطأ ....

ولنتذكر أيضاً أمراً عجيباً ... وهو أننا بعد أن نخطىء إلى الله، نقف لنصلى إليه، ونتحدث معه، ونطلب منه طلبات ... دون أن نعتذر إليه، أو حتى نصالحه ...




**يمكن للإنسان أن يدرب نفسه على أمرين هما : علو الصوت، وحدة الصوت. حتى لا يتحول غضبه إلى صياح وعراك.**

★ فالصوت العالى عثرة، وهو يفضح الغضب أمام الناس ويعلنه. ويظهر الشخص الغاضب كإنسان عاجز عن التحكم فى أعصابه، وعاجز عن الهدوء أثناء نقاشه. وهذا أمر غير مشرف له من كل ناحية، وموضع لنقده مهما كان على حق.

وما أجمل أن يتخذ مثل هذا الغاضب مثال السيد المسيح الذى قيل عنه فى وداعة حديثه ونقاشه إنه :

**« لا يخاصم ، ولا يصيح ، ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته » ( مت ١٢ : ١٩ )**

كذلك قيل عن السيد الرب فى العهد القديم ، حينما تحدث مع إيليا : إنه تكلم معه فى « صوت منخفض خفيف » ( ١ مل ١٩ : ١٢ ) .

لهذا حاول فى غضبك ، أن تتحكم فى علو صوتك .

**بعلو الصوت تريد أن تغلب بأعصابك ، لا باقناعك .**

أما الإنسان القوى فى رأيه ، الواثق بأدلته وبراهينه وإقناعه ، فإنه لا يحتاج مطلقاً إلى علو الصوت . ولا يشعر فى داخله بضعف أو نقص يحاول تعويضه بالصوت العالى .

**وكثيراً ما يعلو صوت إثنين فى مناقشة ، حتى ما تستطيع أن تميز صوت أحدهما من الآخر.**

وفى حمو الغضب لا يترك أحدهما للآخر فرصة للكلام ، بل يقاطعه ليتكلم هو . ولا يحتمل سماع صوته ، فيحاول أن يسكته ، لكى يقول ما يريد . والناس ينظرون فى عجب ، ولا يستطيعون أن يحترموا أو أن يتابعوا هذه المناقشة الغاضبة ...

**⋆ وقد يكون مظهر الغضب هو حدة الصوت وعنفه .**

حتى إن لم يكن عالياً ، ولكن نبرته شديدة وقاسية ، تدل على قلب غاضب وأعصاب ملتهبة ، وقد تثير سامعها . إذ تحمل فى طياتها أن المتكلم يلفظ كلامه بسلطان أو بأسلوب التحدى .

**⋆ وإن إختلطت حدة الصوت بعلوه ، تكون غير محتملة . كذلك إن إرتبطت بملامح غاضبة .**

انظر إلى وجهك فى مرآة أثناء غضبك ، ستجد أنه ليس من السهل إحتمال ملامحك . لذلك تدرب على هدوء الصوت والملامح .



# تداريب متنوعة

١ - درب نفسك على عدم الغضب . ولا تتسبب فى إغضاب غيرك .

٢ - إبعد عن أسباب الإثارة على قدر ما تستطيع . ولا تضخم من قدر الأسباب ، ولا تأخذ الأمور بتأزم .

٣ - إن وجدت ناراً ، فلا تنفخ فيها ، ولا تضع عليها وقوداً .

٤ - عاشر الودعاء ، لكى تتعلم منهم الهدوء وضبط النفس ، وعدم الغضب مهما كانت المثيرات ، مع أخذ الأمور ببساطة .

٥ - لا تتفاهم مع الناس وأنت مرهق جسدياً أو غير محتمل ، أو وأنت متعب نفسياً أو عصبياً .

٦ - تخير الوقت الصالح للمناقشة . ولا تناقش أحداً وهو مرهق ، أو مشغول ، أو وهو غير مستعد للحديث معك .

٧ - لا تضغط على الآخرين ، ولا تتعب أعصابهم بالإلحاح .

٨ - بروح المحبة ، فكّر فى راحة مَنْ يبغضك ، وليس فى راحة نفسك ، ولو كنت صاحب حق .

٩ - لا تكن سريعاً فى غضبك . بل حاول أن تفهم غيرك . فكثيراً ما يكون الغضوب متسرعاً وأهوج ، يحكم قبل أن يفهم .

١٠ - هناك مثيرون كثيرون ، همهم أن يعكروا الأجواء الصافية ، فلا تصدق كل ما يقولون ، ولا تنفعل بسرعة وبدون تحقيق .

١١ - ضع فى نفسك أن الغضب لا يحل مشاكلك بل يعقدها .

١٢ - لا تظن أن الرجولة والشجاعة هى أن تقيم الدنيا وتقعدها . فالإحتمال دليل القوة . والنرفزة مظهر للضعف والعثرة .

١٣ ـ تدرب على البشاشة ، وعلى هدوء الملامح والصوت والحركات .

١٤ ـ لا تنتظر من الناس مثاليات ، إن لم تجدها تغضب . بل عش فى الواقع ، وتعامل مع كل أحد حسب طباعه .

١٥ ـ لا تحاسب كل إنسان حساباً عسيراً على كل لفظ وكل تصرف . ولا تؤول كلامه بسوء ظن إلى معانٍ تتعبك .

١٦ ـ اترك الحساسية الزائدة نحو كرامتك وحقوقك ، التى تجعلك تغضب لأقل سبب ، فتفقد صداقة وعشرة الناس .

١٧ ـ لا تقم نفسك معلماً لغيرك ، ولا رقيباً على تصرفات الناس . ولا تكن كثير الإنتقاد والتوبيخ والتوجيه .

١٨ ـ لا تكن شديداً فى عتابك بحيث تخسر أحباءك .

١٩ ـ إن وقعت فى الغضب ، حاول أن تتخلص منه فى بدايته ، ولا تجعله يتطور معك إلى ما هو أسوأ .

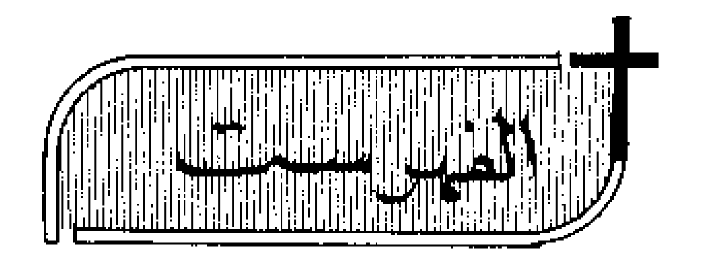
٢٠ ـ راقب الأخطاء التى تقع فيها أثناء غضبك . ودرب نفسك على التخلص منها . وكما تعالج نتائج غضبك ، عالج أسبابه .

٢١ ـ ليست كل صراحة ممدوحة . فكثيرون لا يحتملون أن تكشف أخطاءهم بصراحتك . الصراحة يجب أن تمتزج بالحكمة والمحبة واللطف .

٢٢ ـ لا تحاول إرغام الناس على قبول رأيك أو إتباع مبادئك . ولا تنتظر أن تسير كل الأمور حسب هواك .

٢٣ ـ إبعد عن التدخل فى خصوصيات الناس . ولا تحاول أن تسأل إنساناً عن أسراره الخاصة أو أسرار غيره .

٢٤ ـ إن ثار عليك أحد ، فلا تقابل ثورته بثورة . بل اعمل على تهدئته بقدر طاقتك وكن مسالماً فى معاملاتك .




صـــفحة



## الفصل الأول ـ الغضب المقدس :



## الفصل الثاني ـ الغضب الخاطىء الباطل :



## الفصل الثالث ـ أنواع ودرجات الغضب :

## الفصل الرابع ـ الاحتمـــال :



## الفصل الخامس ـ أسباب الغضب :

## الفصل السادس ـ علاج الغضب :



## في هذا الكتاب

**بسم الآب والابن والروح القدس**
**الإله الواحد آمين**

هذا الكتاب ثمرة محاضرات ألقيت على طلبة الإكليريكية سنة ١٩٦٢ وطبعت في مذكرات سنة ١٩٦٣.

وأضيفت إليها محاضرات ألقيت في دمنهور وفي القاهرة خلال الستينات والسبعينات. ورأينا تجميعها وطبعها أخيراً تضاف إلى مجموعة كتبنا عن [الحروب الروحية].

يحدث الكتاب عن الغضب بأنواعه: الغضب المقدس، والغضب الباطل.

ويشرح درجات الغضب، وأسبابه وعلاجه، وفضيلة الإحتمال.

والشرح مزود بأقوال الآباء، المجمعة من كتبهم، والتي ترجمناها عن مراجعها، لتزويد القارئ بأقوال القديسين وسيرهم المتعلقة بالموضوع.

نرجو أن تتحول هذه المعلومات إلى حياة...

شنوده الثالث





